Das goldene Familienbuch.

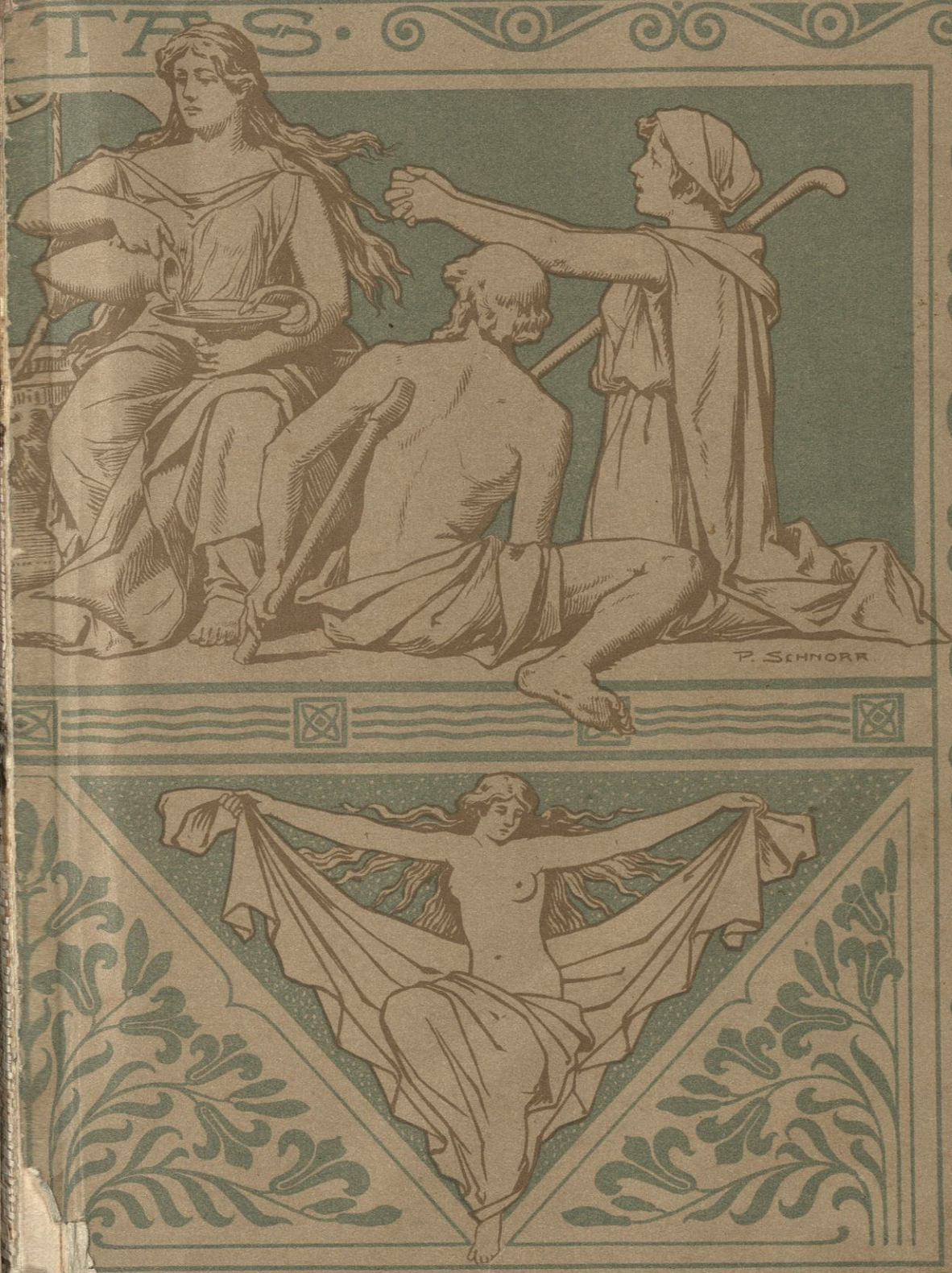
Die Frau als Hausärztin.

Ein ärztliches Nachschlagebuch für die Frau.

von Dr. med.
Anna Fischer-Dückelmann
in Zürich promov.

M. Seeger, Stuttgart

SANTAS



621H. 293N.

Die Frau als Hausärztin

Ein ärztliches Nachschlagebuch
der Gesundheitspflege und Heilkunde in der Familie
mit besonderer Berücksichtigung der Frauen- und
Kinderkrankheiten, Geburtshilfe und Kinderpflege

von

Dr. med. Anna Fischer-Dückelmann
in Zürich promoviert

Mit 485 Original-Illustrationen, 38 Tafeln und Kunstbeilagen
in feinstem Farbendruck, dem Porträt der Verfasserin und einem
Modell-Album: Mann und Weib.

Gänzlich neubearbeitete und vermehrte

750,000 Jubiläums-Ausgabe

(750. bis 770. Tausend)

Stuttgart
Süddeutsches Verlags-Institut

Die Frau als Hausärztin

Ein ärztliches Nachschlagebuch
der Gesundheitspflege und Heilkunde in der Familie mit besonderer Berücksichtigung der Frauen- und Kinderkrankheiten, Geburtshilfe und Kinderpflege

von

Dr. med. Anna Fischer-Dückelmann
in Zürich promoviert

Mit 485 Original-Illustrationen, 38 Tafeln und Kunstbeilagen in feinstem Farbendruck, dem Porträt der Verfasserin und einem Modell-Album: Mann und Weib.

Gänzlich neubearbeitete und vermehrte

750,000 Jubiläums-Ausgabe

(750. bis 770. Tausend)

Stuttgart
Süddeutsches Verlags-Institut

Alle Rechte vorbehalten.

Copyright 1911, by Süddeutsches Verlags-Institut Julius Müller.

Druck von Decker & Hardt, Stuttgart.

Dem Andenken meines Vaters

Dr. med. Friedrich Dückelmann

K. K. Oberstabsarzt

dankbar gewidmet.

Vorwort.

Der Zweck des vorliegenden Buches ist, eine Fülle von praktischen Ratschlägen, Lebensregeln und Warnungen zur Erhaltung und Wiedergewinnung der körperlichen und seelischen Gesundheit den Frauen auf ihren oft so dornenvollen Lebensweg mitzugeben. Wir glaubten dies am besten zu erreichen, wenn wir ermüdende theoretische Abhandlungen, unverständliche oder abschreckende Abbildungen oder Erklärungen recht seltener krankhafter Zustände, die den Frauen nicht den geringsten Nutzen bringen, möglichst vermeiden und dafür Wort und Bild den Anforderungen des Lebens, das ja so mannigfaltig ist, anzupassen suchen. Möchte uns dies gelungen sein!

Daß wir dabei Erklärungen und kurze wissenschaftliche Begründungen nicht ganz vermeiden konnten, wird jedem begreiflich erscheinen, der sich vorhält, daß ein Buch wie dieses auch belehren soll und den Ansprüchen der Leser verschiedener Bildungsstufen genügen muß. Wir bitten daher unsere Leserinnen im eigenen Interesse, nichts zu überschlagen, sondern die grundlegenden Kapitel des ersten Teiles, namentlich den Abschnitt über die Ernährung,

mit besonderer Aufmerksamkeit zu lesen. Erst dann kann der dritte Teil seinen Zweck vollständig erfüllen, nicht minder der zweite, der zwar den kleinsten Umfang erhielt, aber den Müttern unentbehrlich ist.

Wenn Gegner unserer Richtung uns vielleicht den Vorwurf machen, daß wir in der „Hausärztin" im Gegensatz zu anderen ähnlichen Werken zu viel „Selbsthilfe" gelehrt haben und dadurch eine angeblich schädliche Bestrebung unserer Zeit unterstützen, oder daß wir in unseren Bildern zu viel Nacktheit bringen und daher auch gefährlich wirkten — so antworten wir: unsere Zeit hat die Befreiung von der über Leben und Gesundheit gebietenden Autorität des Arztes der alten Art angebahnt; das Volk hat angefangen, sich selbst helfen zu wollen, und jeder einsichtsvolle Arzt, der für die Interessen der Menschheit wirkt und nicht nur für seine Zunft, wird dieses Bestreben als einen glückbringenden Fortschritt freudig begrüßen und ihm alle seine Kräfte weihen. Auch ist es ein Irrtum, zu glauben, der Arzt säge durch diese Unterstützung den Ast selbst ab, auf dem er sitzt; es ändert sich nur einerseits die Art seiner Tätigkeit, indem er mehr ein Hüter der Gesundheit wird, statt wie bisher ausschließlich aus dem Elend seiner kranken Mitmenschen Nutzen zu ziehen; anderseits ist der wissenschaftlich und praktisch ausgebildete Arzt unter den heutigen traurigen Gesundheitsverhältnissen so notwendig, daß er trotz aller Selbsthilfe der Laien nie ganz entbehrlich werden wird. Um laienhafte Selbstüberschätzung der eigenen Fähigkeiten zu verhüten, habe ich daher, wo es notwendig erschien, immer auf die Gefahr der Selbstbehandlung hingewiesen und stets die Zuziehung des fachgebildeten Arztes betont.

Was den zweiten Vorwurf anbelangt, so habe ich es gerade als eine der Aufgaben eines solchen Buches betrachtet, angesichts der im Niedergang begriffenen Schönheit des menschlichen Körpers und des immer mangelhafter werdenden Naturssinnes auf gewisse Grundlagen zurückzuführen, um auf das noch von Krankheit, Vorurteilen und Unwissenheit umgebene weibliche Geschlecht befreiend und erhebend einzuwirken. Diejenigen, die unser Buch mit reinem Sinn und vorurteilslosem Geiste prüfen, wissen auch, daß man Gesundheit und Schönheit nur an der Hand der Natur wiederfinden kann, daß daher auch der nackte menschliche Körper nichts Abschreckendes oder Verbotenes an sich hat, sondern nur etwas Ungewohntes geworden ist. Von diesem Standpunkte aus prüfe man unsere Abbildungen und erfreue sich zuerst an unseren nackten Kindern, welche den Sinn für Natürlichkeit am raschesten zu wecken geeignet sind.

Im übrigen wollen wir helfen und heilen und nicht bloß interessieren!

Möge nun das Werk für sich selbst sprechen und die Aufgaben, die wir uns gestellt haben, erfüllen.

Dresden-Loschwitz, Malerstr. 18.

Anna Fischer-Dückelmann
in Zürich promoviert.

Vorwort
zum fünften Hunderttausend.

Wenige Jahre nach dem Erscheinen unseres Buches sind wir schon beim fünften Hunderttausend angelangt. Zehn fremdsprachige Übersetzungen liegen vor uns, bis in ferne Weltteile lesen Frauen die „Hausärztin" in ihrer Muttersprache und werden angeregt, über hygienische Mißbräuche nachzudenken, die leider in keinem Lande fehlen.

Abermals haben Verlag und Autorin keine Anstrengungen gescheut, Verbesserungen und Verschönerungen des Werkes nach

allen Richtungen vorzunehmen. So entstanden viele Ergänzungen des Textes, und eine bedeutende Bereicherung des Buches an Illustrationen und Kunstbeilagen, die größtenteils dem Leben nachgebildet sind. Praktisch zusammengestellte Kräutertafeln sind beigefügt worden, der Gymnastik für das weibliche Geschlecht wurde eingehende Beachtung geschenkt, so daß mancher kränklichen Leserin die Möglichkeit gegeben ist, sich auch ohne Unterricht die so wohltätige körperliche Ausarbeitung zu schaffen.

Eine neue farbige Kunsttafel über Hautkrankheiten befähigt jede ernste Leserin, in Erkrankungsfällen sich selbst Klarheit zu schaffen, bevor der Arzt geholt wird, und das Bild „Taulaufen" wird manche Mutter und Hüterin der Gesundheitspflege anregen, zur Abhärtung der Ihrigen es nachzuahmen. Ungemein warm und dankbar wurde die Hausärztin von Frauen und Männern aus allen Volkskreisen aufgenommen, was zahlreiche Zuschriften beweisen, und sowohl die Presse, wie die Ärztewelt erfreuten uns durch anerkennende Urteile.

Möchte dieses fünfte Hunderttausend unseres „Frauenbuches" weitere Kreise erobern, Aufklärung und Veredlung der Sitten, wo es nottut, anbahnen helfen!

Dresden,
Stuttgart, im Herbst 1908.

Verfasserin und Verlagshandlung.

Begleitwort

zur 750 000-Jubiläums-Ausgabe.

Wiederum hat die Hausärztin ihren Einzug in neue Tausende von Familien gehalten und ist in stärkerem Absatze als je zuvor an ihrem ¾ Million-Jubiläum angelangt. Nach wie vor war es das Bemühen der Verfasserin, statt einer unfruchtbaren Polemik und statt der Hervorhebung heute noch vorhandener Gegensätze in den verschiedenen Heilmethoden für das Haus nur praktisch Verwendbares und durch die Erfahrung Bewährtes zu bringen. Ermüdende theoretische Abhandlungen, für Laien abstoßend wirkende Abbildungen aus streng wissenschaftlichen Werken entnommen, die nur für das Auge des Arztes bestimmt sind und bei kranken Lesern nur Unheil anrichten, blieben aus der Hausärztin wie bisher ausgeschlossen. Insbesondere gilt dies für die Abbildungen der Geschlechtskrankheiten, die sich in der letzten dreistesten Nachahmung unseres Werkes ganz besonders breit machen. Auch hier sei daher wiederholt, daß die Hausärztin, die heute in 13 Kultursprachen Hunderttausende von Familien vernünftige Gesundheitspflege lehrt, kein ärztliches Lehrbuch ist, sondern ein Hausbuch, das der Frauenwelt gab, was ihr bisher von weiblicher Feder fehlte. Die dabei von einzelnen ärztlichen Gegnern zutage getretenen Anfeindungen kann die Verfasserin mit ebensoviel Entschiedenheit wie Ruhe zurückweisen. Sie hat die Beweise vor sich, wie von rückständigen, den großen Reformbewegungen der Neuzeit feindlich gesinnten Arztkreisen gerade unser von dieser Seite geschmähtes Werk als Vorlage zu unlautersten Nachahmungen von Titel, Ausstattung und Inhalt benützt wurde. – Eine größere Blöße konnten sich unsere Gegner nicht geben! –

Auf die zuletzt verflossenen Jahre zurückblickend sei noch erwähnt, daß die Hausärztin auf den letzten hygienischen Aus-

stellungen die höchsten Auszeichnungen errang und zwar in Leipzig und Berlin Diplome und goldene Medaillen, in Paris, in der unter dem Protektorat des französischen Arbeitsministers stattgehabten hygienischen Ausstellung den Grand Prix, eine Auszeichnung, die vorher keinem deutschen Buche zuteil wurde; dieselbe Anerkennung durch Verleihung des Grand Prix erlangte das Werk bei der im Vorjahr stattgehabten Weltausstellung in Brüssel. Auch in die Hausbibliotheken S. M. des Deutschen Kaisers, S. M. des Kaisers von Oesterreich und der Staatsoberhäupter fast aller anderen Kulturstaaten wurde das Werk aufgenommen.

Um die neue Auflage noch mehr zu vervollkommnen, haben wir nicht nur zahlreiche Ergänzungen hinzugefügt, sondern auch die Heilkräuterkunde in übersichtlicher Form bearbeitet und neue Tafeln beigegeben. Das Kapitel „Erste Hilfe bei Unglücksfällen" ist bedeutend erweitert und mit Abbildungen versehen, welche die Brauchbarkeit der weiblichen Hilfskräfte dartun. Ein neues Album mit zerlegbaren anatomischen Modellen nach den Angaben der Verfasserin von einem der ersten Künstler auf anatomischem Gebiete angefertigt, hat die Aufgabe, die körperlichen Unterschiede von Mann und Weib leichtfaßlich darzustellen und dadurch die einschlägigen Erläuterungen der Hausärztin zu ergänzen.

So schicken wir die Hausärztin in ihrer schönen Neugestalt hinaus in der Zuversicht, daß ihr auch fernerhin günstige Sterne scheinen, und mit dem Wunsche, daß das Gute in ihr wirken möge, wie es bisher zum Segen Ungezählter gewirkt hat.

Dresden,
Stuttgart, im Februar 1911.

Verfasserin und Verlagshandlung.

Inhalts-Übersicht.

Das Haupt-Nachschlageregister befindet sich am Schlusse des Buches.

Erster Teil: Gesundheitspflege.

		Seite
Erstes Kapitel:	Bau und Leben des menschlichen Körpers	1
Zweites „	Unsere Ernährung	47
Drittes „	Sonnenlicht und Sonnenwärme	125
Viertes „	Kleidung, Bett und Wohnung	131
Fünftes „	Ruhe und Bewegung	175
Sechstes „	Pflege der Schönheit	191
Siebentes „	Das Geschlechtsleben	223
Achtes „	Langlebigkeit — Tod	263

Zweiter Teil: Das Kind.

	Seite
Schwangerschaft	269
Über die Bestimmung des Geschlechts	273
Die Zeit der Schwangerschaft	277
Schwangerschafts-Kalender	280
Verhalten während der Schwangerschaft	281
Lebensregeln für die Zeit der Schwangerschaft	284
Der Mutterkuchen	295
Entstehung, Verhütung und Behandlung der Fehlgeburt	297
Wie es andere Völker mit der Schwangerschaft halten	299
Ein Wink für Bräute und junge Ehefrauen	302
Was hat man zu tun, um Unfruchtbarkeit zu bekämpfen?	305
Wie gewinnt man gesunde und schöne Kinder?	307
Die normale Entbindung	309
Die erschwerte Entbindung	312

Seite

Die geburtshilflichen Operationen 327
Die Nachgeburt 335
Das Wochenbett 339
Das Kindbettfieber 343
Die Behandlung der Brüste 345
Die Behandlung des Dammrisses 353
Die Geburtshilfe bei anderen Völkern 355
Erste Pflege des Neugeborenen 356
Die künstliche Ernährung des Säuglings 368
Krankhafte Zustände des Säuglings 375
Das Zahnen 386
Der Übergang des Säuglings zur gemischten oder festen Nahrung 387
Das Baden der Kinder 390
Die Kleidung des Kindes 391
Sollen wir unsere Kinder impfen lassen? 397
Das Spiel des Kindes 399
Wie verhütet man Verkrüppelungen der Kinder? 404
Die orthopädische Behandlung der Verkrümmungen 411
Die Einführung unserer heranreifenden Kinder in sexuelle Angelegenheiten 418
Die Nervosität unserer Kinder 420

Dritter Teil: Heilkunde.

Heilkunde in alphabetischer Anordnung . . . . . 425—858
Erste Hilfe bei Unglücksfällen . . . . . 858—871
Unsere Heilkräuter . . . . . 872—892
Verwendung der Heilkräuter bei den verschiedenen Krankheiten 893—896
Gefährliche Pflanzen 896
Giftpflanzen 896

ERSTER TEIL
GESUNDHEITSPFLEGE

Das Geheimnis der Heilkunst besteht in der Vermeidung der Schädlichkeiten!

Peterson.

Erstes Kapitel.

Bau und Leben des menschlichen Körpers.

„Der beste Arzt ist der,
welcher sich überflüssig macht."

Um die Funktionen des Körpers zu begreifen, die Ursache, den Sitz seiner Erkrankungen, die Möglichkeit seiner Heilung zu verstehen, muß man über die wichtigsten Organe unseres Körpers einigermaßen aufgeklärt sein. Es ist aber schwierig, dem Laien, d. h. dem Nichtarzt, der weder Anatomie noch Physiologie noch Krankheitslehre studiert hat, so viele klare Kenntnisse beizubringen, daß er sich wirklich zurechtzufinden vermag, ohne ermüdet und gelangweilt zu werden. Langatmige theoretische Erklärungen, sorgfältige wissenschaftliche Abbildungen vermögen dies nicht zu erreichen, ja sie schrecken sogar viele an stramme geistige Arbeit nicht gewöhnte Personen zurück. An den höheren Mittelschulen wird der männlichen wie der weiblichen Jugend bereits so viel Anatomie und Physiologie beigebracht, daß das Verständnis für derlei Abbildungen und Erklärungen wesentlich erleichtert ist; diejenigen aber, die nicht das Glück hatten, solche Schulen zu besuchen, stehen vor ungelösten Rätseln und haben von Büchern, die ihrem Verständnis nicht angepaßt sind, keinen Nutzen. Zu den letzteren gehört der größere Teil der heutigen Frauenwelt; es muß daher ein Buch, das ihnen gewidmet ist, in Inhalt und Sprache so beschaffen sein, daß es ihnen nicht Schwierigkeiten, sondern reichlichen Nutzen und Vergnügen bereitet. Hinsichtlich unseres Stoffes, der uns im ersten Kapitel vorliegt, werden wir dies erreichen, wenn wir erstens nur das Wichtigste aus der großen Menge des Wissenswerten hervorsuchen und dieses in übersichtlicher, logisch geordneter, daher leicht faßlicher Form darstellen, und wenn wir zweitens alle ermüdende Breite vermeiden und vorzugsweise bei jenen Stellen etwas ausführlicher werden, die für das Leben der Frau von ganz besonderer Wichtigkeit sind. Die so gegebenen Erläuterungen prägen sich dem Gedächtnisse dann viel besser ein, ja die Möglichkeit einer sofortigen Nutzanwendung machen sie sogar unvergeßlich.

Dasjenige ist das reichhaltigste, das beste Buch, das uns das meiste für unseren Lebensweg mitgibt und dessen Inhalt wir am schnellsten ins Leben übertragen können!

Und so wollen wir auch über den Bau und das Leben des menschlichen

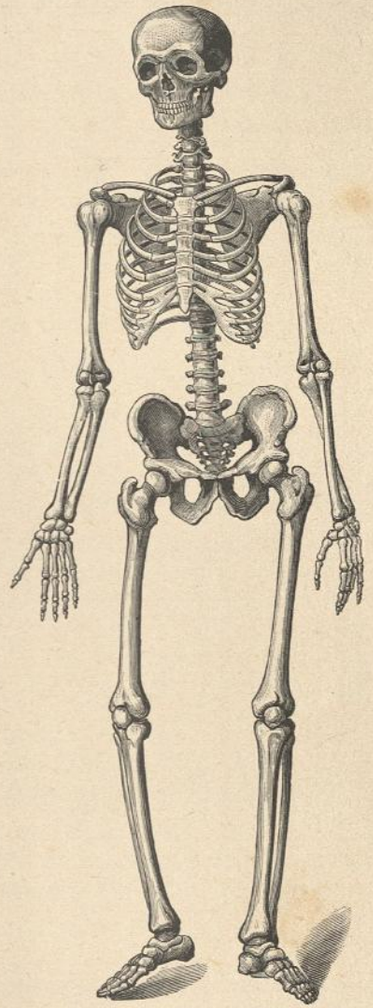


Fig. 1. Skelett des Menschen.

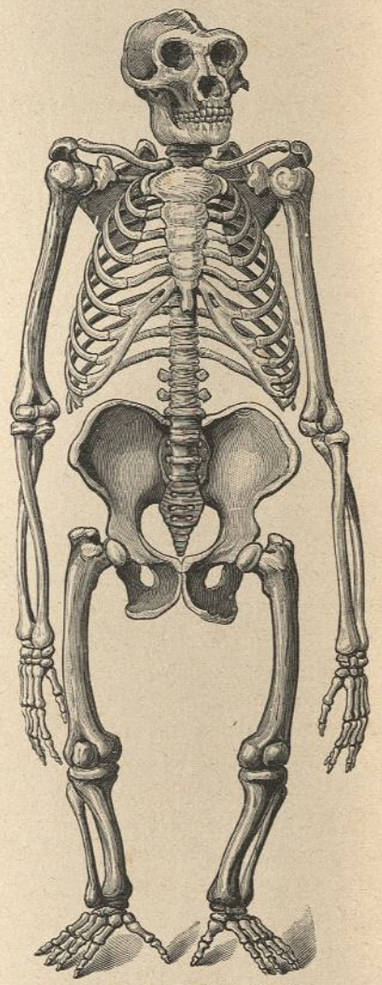


Fig. 2. Skelett des Gorilla.

Körpers nur das Wesentlichste bringen und nur das, was auf allgemein bekannte Verhältnisse Bezug hat, so daß unsere Leserinnen ihr eigenes Körperleben wirklich begreifen lernen, ohne ihr Gehirn mit unverstandenen Dingen anzufüllen und darüber die Nutzanwendung zu vergessen.

Gesundheit muß auch stets die Grundlage der Schönheit bleiben; dies verstehen zu lernen, dazu dient unser erstes Kapitel. In einem späteren, das die Schönheit behandelt, wollen wir die Formen des menschlichen Körpers und die Schönheitspflege besprechen, sowie menschliche Entartungserscheinungen beleuchten.

Das menschliche Knochengerüst.

Das Knochengerüst des Menschen besteht aus vielen kleinen und großen Knochen. Es hat keinen Zweck, diese einzeln zu beschreiben und zu benennen; es genügt für die Leserinnen, wenn sie ihren Zusammenhang und ihre Aufgaben erkennen. Sie bieten die Stütze, die Unterlage und das Gehäuse für die Weichteile des Körpers, die das Skelett auskleiden und füllen und sehr mannigfaltig sind. Dies springt vor allem ins Auge an Kopf, Brustkorb und Becken, die wir auch in einzelnen Abbildungen bringen.

Das Skelett des menschenähnlichen Affen stellen wir neben das menschliche, um einen interessanten Vergleich zu ermöglichen. Nicht nur geht daraus die tierische Verwandtschaft des Menschen hervor, sondern es werden uns auch durch die Gegenüberstellung die Eigentümlichkeiten des menschlichen Baues erst ganz klar. Vor allem fällt uns dabei die Schlankheit des menschlichen Skeletts auf, dann die Herrschaft des Kopfes über das Ganze, dessen gewölbter Schädel das größere Gehirn andeutet, endlich das veränderte Verhältnis der oberen und unteren Gliedmaßen, welches durch den aufrechten Gang entstand. Die kleineren Beckenknochen, der schlankere Brustkasten, der kleinere Fuß mit nicht mehr abstehender großer Zehe wie beim Affen sind weitere Zeichen der Anpassung, d. h. der Veränderungen, die sich allmählich durch eine andere Tätigkeit und Lebensweise entwickelten. Im übrigen weisen beide Skelette dieselben Knochen von gleicher Grundform auf.

Der Kopf des Menschen ist der härteste Körperteil, er enthält in der Schädelhöhle das Gehirn, das Organ der geistigen Tätigkeit, aus welchem zahlreiche Nerven entspringen, die sich am Kopf ausbreiten; außerdem enthält er die Sinnesorgane mit ihren auf das feinste ausgebildeten einzelnen Teilen, Sprach-, Atmungs- und Nahrungsorgane, welche ihre Fortsetzung nach dem Rumpfe zu finden. Es befindet sich in dem kleinen Raum eine solche Fülle von Organen, daß der menschliche Schädel allein jahrelanges Studium liefern kann, und daß wir in staunender Bewunderung vor einem Kunstwerk der Natur stehen, das nachzubilden ganz unmöglich wäre.

Einen ganz anderen Charakter zeigt die zweite Höhle des menschlichen Körpers, der Brustkorb, der spangenartig durch die elastischen Rippen gebildet wird. Er umschließt die Lungen und das Herz mit ihren Nebenorganen.

So fest und unbeweglich der Schädel ist, so weich und nachgiebig erscheint der Brustkorb und zwar deshalb, weil die sich füllenden und entleerenden Lungen keine starre äußere Hülle haben dürfen, ohne in ihrer Tätigkeit wesentlich gehemmt zu sein. Der „feste Punkt" für die Rippen bildet die Wirbelsäule, wo die Rippen an kleineren Gelenken festsitzen. Während an der vor-

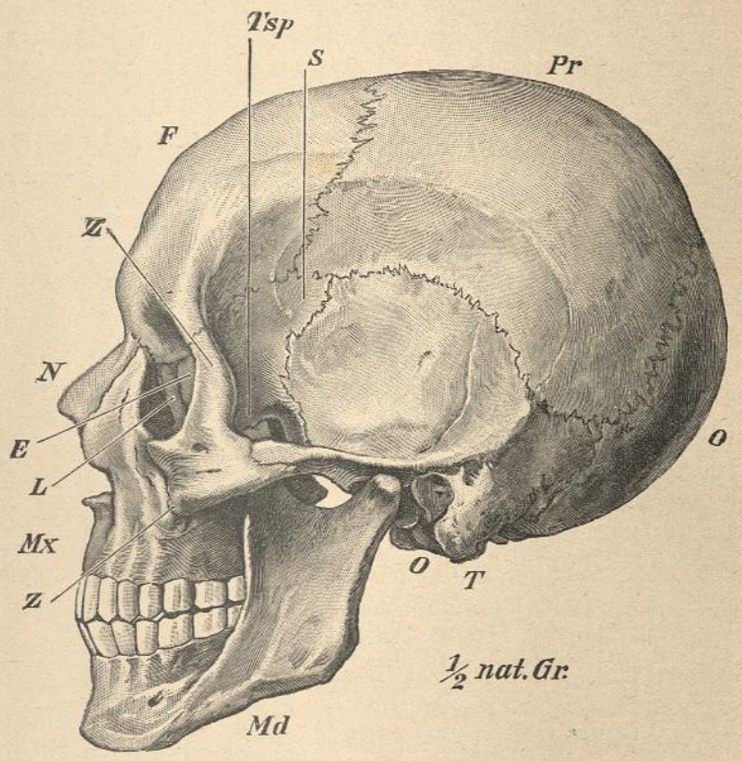


Fig. 3. **Menschlicher Schädel.**

F Stirnbein.	E Siebbein.	Md Unterkiefer.
Pr Scheitelbein.	L Tränenbein.	T Warzenfortsatz.
O Hinterhauptbein.	Mx Oberkiefer.	S Keilbein.
Z Jochbein.	N Nasenbein.	Tsp Keilbeingrube.

deren Körperseite das Brustbein den Ring schließt und eine widerstandsfähigere Stelle schafft, findet die hintere Seite durch die Wirbelsäule und die Schulterblätter ihre Stützen und zwar in solchem Grade, daß der Rücken als einer der unempfindlichsten und widerstandsfähigsten Teile des menschlichen Körpers gilt. Seine Bauart befähigt ihn, nicht unbedeutende Lasten zu tragen, und bei eintretenden Gefahren suchen wir unbewußt stets die weniger bedeckte Vorderseite unseres Körpers zu schützen und bieten den Rücken aller Unbill

dar. Die eigentümliche Bauart der Wirbelsäule, deren einzelne Teile zu einander verschiebbar sind, das dicke Muskellager, die beweglichen flachen Schulterblätter tragen alle mit dazu bei, den Rücken so brauchbar zu gestalten.

Die dritte Höhle bildet das Becken. Es besteht aus flachen und kurzen Knochen und wird an der Hinterseite durch das Endstück der Wirbelsäule, das Kreuz- und Steißbein, abgeschlossen. An seinen beiden äußeren Seiten befinden sich die Gelenkpfannen, in welchen der Gelenkkopf des Schenkelknochens befestigt ist. In der Beckenhöhle liegen wohleingeschlossen die Eingeweide, die Harn- und Geschlechtsorgane. Beim Weibe ist dieser Raum von größter Bedeutung, weil er den Fruchthalter, die Gebärmutter, enthält, in welchem das Wachstum der Leibesfrucht stattfindet. Wir besprechen daher das weibliche Becken noch im besonderen. Zum richtigen Verständnis der vorliegenden Verhältnisse sei nur erklärt, daß man unter „Schultergürtel" den knöchernen Ring versteht, den die Schulterblätter mit den Schlüsselbeinen und dem Brustbeine bilden. Er liegt dem Rippenkorb auf, hält die Arme am Schultergelenk und verleiht dem schwachen Brustkorbe Schutz und Festigkeit. Zwischen den Schulterblättern ist der Ring offen und deshalb so beweglich, während der „Beckengürtel" einen vollständig geschlossenen Knochenring darstellt, unbeweglich ist und dadurch dem ganzen Becken große Widerstandskraft verleiht.

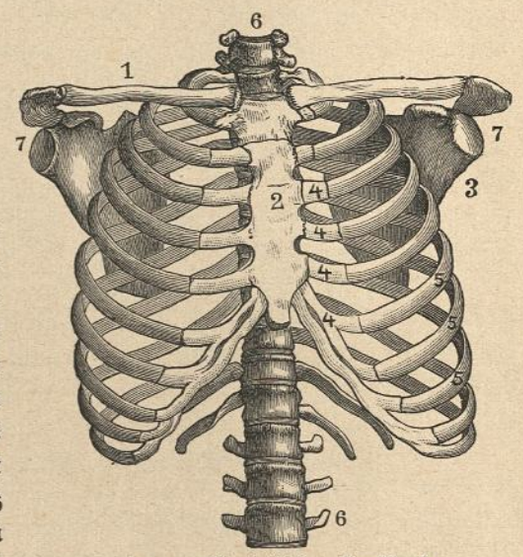


Fig. 4. **Menschlicher Brustkorb.**
1 Schlüsselbein.
2 Brustbein.
3 Schulterblatt.
4 Knorpliger Teil der Rippen.
5 Knöcherner Teil der Rippen.
6 Wirbelsäule.
7 Schultergelenk.

Die langen Röhrenknochen — so benannt ihrer langen Markröhren wegen — bilden die Extremitäten, die Arme und Beine.

Die Oberschenkelknochen sind die längsten und stärksten Knochen des menschlichen Skeletts; Füße und Hände sind vielfach gegliedert und verdanken diesem Umstand ihre große Beweglichkeit. Kräftige Gelenke finden wir an den Ellbogen und Knien, Schultern und Oberschenkeln („Hüften"), an den Füßen und Händen. Die Glieder des Menschen sind im normalen Zustand mit kräftigen und zahlreichen Muskeln ausgestattet, so daß das nackte Skelett kaum ihre wirkliche Gestalt erkennen läßt. Der Name „Skelett" kommt von

dem griechischen „Skelos“, womit man den größten menschlichen Knochen, das „Schenkelbein“, bezeichnete.

Dieser ebenso komplizierten wie äußerst zweckmäßigen Anordnung und Gestaltung der einzelnen Teile des Knochengerüstes, die selbstredend nur das Produkt einer langsamen Anpassung an immer neue von außen herantretende Anforderungen sind, verdanken wir die vielseitigen körperlichen Fähigkeiten, unsere Gewandtheit, Beherrschung der Umgebung usw.

Die Gesamtzahl der Knochen des Erwachsenen beträgt samt 32 Zähnen und den sechs Gehörknöchelchen 240.

Um bestimmte Arbeit zu leisten, bedarf man in der Mechanik *fester* Stoffe: Stein, Holz, Metall. Die Knochen der Tiere und Menschen, welche nichts anderes sind als Hebel, die mit Rollen versehen sind, und welche Lasten zu tragen und Bewegungen auszuführen haben, enthalten daher auch feste Stoffe, welche im ausgewachsenen Zustande des Menschen bedeutende Härte erreichen. Die Hauptbestandteile der Knochensubstanz sind erdige Stoffe, vor allem phosphorsaurer Kalk, welcher deshalb in der menschlichen Nahrung immer reichlich vorhanden sein muß. Viele Knochenerkrankungen sind nur auf Verarmung an Kalk zurückzuführen.

Bestänben die Knochen jedoch nur aus Erden, so wären sie tot und starr; es sind ihnen daher Leim gebende, also organische Bestandteile, beigemengt in Form der Knorpel, Sehnen und Häute, welche sie elastisch machen. Außerdem werden sie von Blutgefäßen durchzogen und enthalten in ihren Röhren Fettstoffe (Knochenmark).

Wesentliche Unterschiede zwischen dem männlichen und weiblichen Knochengerüste gibt es nicht; wir sehen bei der Frau nur etwas kleinere und schwächere, demgemäß auch etwas leichtere Knochen, und bei Betrachtung der beiden Skelette als besonderes Merkmal den breiteren Schultergürtel des Mannes, der durch die kräftigere Arbeit der Arme allmählich entstand, und das schmälere Becken, während sich beim Weibe durch die Mutterschaft das Becken stärker entwickelte und demgemäß an der äußeren Gestalt hervortritt. Ihre Hüftbreite ist also größer als die des Mannes, besonders im Verhältnis zur Größe der ganzen Gestalt, während ihr Schultergürtel kleiner ist als der des Mannes. Das sind die einzigen Unterschiede am Knochengerüst der Geschlechter. (Siehe *weibliche und männliche Normalgestalt* nach Merkel.)

Bei krankhaften Erscheinungen in den Knochen genügen die vorstehenden Abbildungen, um die an den betreffenden Körperstellen liegenden Knochen erkennen und auch bezeichnen zu können, und wenn dies erreicht ist, haben unsere Abbildungen ihren Zweck erfüllt.

Das Becken.

Der Beckenring wird durch die Schambeine, die beiden Darmschaufeln und das Kreuzbein gebildet. Wo diese Knochen zusammentreffen ist nur ganz geringe Beweglichkeit möglich, da die Gelenke wenig ausgebildet sind. Die vorhandenen Löcher am Becken dienen zum Austritt der Gefäße und Nerven, die verschiedenen Knochenränder zum Ansatz zahlreicher Muskeln. Die sogenannte „Pfanne“, d. i. die Gelenkgrube für den Gelenkkopf des Oberschenkels, ist anders gebildet als die Gelenkgrube für den Kopf des Oberarmes; infolgedessen ist die Beweglichkeit des Beines keine so große wie die des Armes. Bei ruhiger Betrachtung der Verhältnisse der Knochen des Schultergürtels und des Beckens wird dieser Umstand jedem klar.

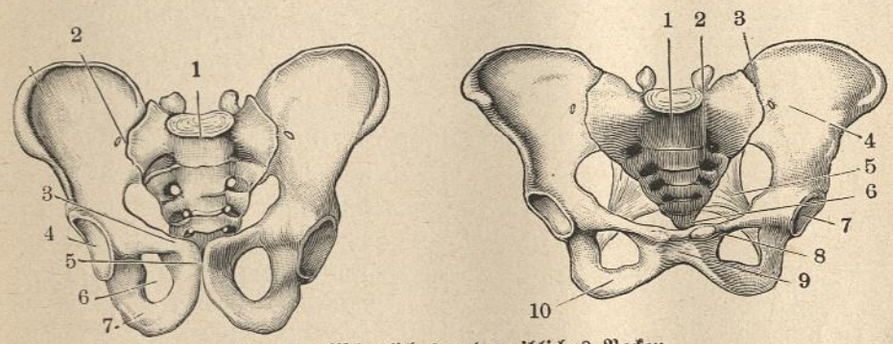


Fig. 5. **Männliches und weibliches Becken.**

Männliches Becken von vorn.
1 Kreuzbein. 2 Gelenkfläche. 3 Schambein. 4 Pfanne des Schenkelkopfes. 5 Gelenkfläche. 6 Austrittsöffnung für Nerven und Gefäße. 7 Sitzbein.

Weibliches Becken von vorn.
1 Vorspringendes Kreuzbein (Promontorium). 2 Nervenlöcher. 3 Gelenkfläche. 4 Darmbein. 5 Bänder. 6 Steißbein. 7 Gelenkpfanne. 8 Schambein. 9 Gelenkfläche. 10 Sitzknorren.

Da das Becken beim Weibe größere Aufgaben hat als beim Manne, sind wir auch berechtigt, nach Unterschieden zwischen männlichem und weiblichem Becken zu fragen. Sie sind auch in seiner Gestaltung zu finden.

Das weibliche Becken ist flacher, die Darmschaufeln sind mehr nach außen gebogen, der Eingang in die Beckenhöhle ist weiter und kreisförmiger, der Winkel, den die Scham- und Sitzbeine bilden, beim Manne spitzer, beim Weibe stumpfer. Im ganzen macht das weibliche Becken einen breiteren Eindruck, das männliche einen tieferen und schmäleren.

Diese Gestaltung ist zur Erfüllung der Mutterschaftsaufgaben notwendig, denn in der Beckenhöhle — dem Raum zwischen Steiß-, Sitz- und Schambeinen — ist die Gebärmutter wohlverwahrt eingebettet und von Darmschlingen

und Blase umgeben. Im schwangeren Zustande vergrößert sich die Gebärmutter in solchem Grade, daß sie im kleinen Beckenraum nicht mehr Platz hat, sie erhebt sich daher in das „große Becken", jenen viel ausdehnungsfähigeren Raum, der durch die Wirbelsäule und die Bauchdecken gebildet wird, und steht am Ende der Schwangerschaft, wenn die Geburt naht, mit dem unteren schmäleren Teile, dem sogenannten Mutterhalse, so, daß der Kopf des Kindes, der bei normalen Geburten stets nach unten liegt, über dem Beckeneingang sich befindet. Der Umfang des Kopfes muß zum Knochenring des Beckens, der nicht nachgiebig ist, in richtigem Verhältnisse stehen, d. h. er muß kleiner sein als der Umfang des Beckens ist, sonst bleibt der Kopf im Beckeneingang stecken und die Geburt wird unmöglich. Bei der normal gebauten Frau hat das Becken bestimmte Maße, die sich nicht wesentlich verschieben dürfen, wenn der Durchtritt des kindlichen Körpers leicht sein soll. Die Nachgiebigkeit und Weichheit der kindlichen Schädelknochen gleichen die Starrheit des Beckens einigermaßen aus und machen oft auch bei unverhältnismäßig großem Schädel des Kindes eine natürliche Geburt noch möglich.

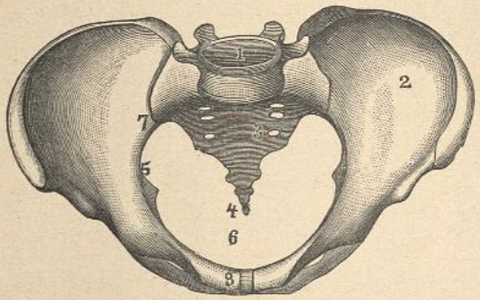


Fig. 6. Weibliches Becken und seine Teile.
Von oben gesehen.

1 Wirbelsäule.
2 Darmschaufel.
3 Kreuzbein mit den Durchgangslöchern der Nerven.
4 Bewegliches Steißbein.
5 Anheftungsstelle der Bänder.
6 Beckenhöhle.
7 Gelenkfläche des Kreuz- und Darmbeines.
8 Schambein.

Die Maße des Beckeneinganges, dieser wichtigsten Stelle des Beckens für den Geburtsvorgang, bestimmt man, indem man einen geraden, einen queren und zwei schräge Durchmesser durch denselben zieht. Mittelst eines „Beckenmessers" werden diese Maße äußerlich am Becken genommen und berechnet. Der wichtigste Durchmesser ist der, den man sich vom Schambein zum Kreuzbein gezogen denken muß und welcher der „gerade" genannt wird. Wenn er um 2 cm weniger beträgt als das Normalmaß, dann ist in den meisten Fällen eine Geburt unmöglich. (Siehe „Das Kind", II. Teil.)

Es ist wichtig, daß die Frauen einiges Urteil über diese Verhältnisse gewinnen, daher sei auch noch erklärt, wodurch eine „Beckenverengung" so oft entsteht.

Mangelhaftes Knochenwachstum in der Kindheit einerseits, wodurch bei allgemeiner Schwächlichkeit sehr leicht Verbiegungen der Knochen entstehen, die eine bleibende Verschiebung bewirken, und Knochenerkrankungen anderseits, wie die „englische Krankheit" (Rhachitis), bewirken Verkrüppelungen, welche

im Alter der Reife nie mehr vollständig zu beheben sind, wenngleich man durch Gymnastik und Massage oft noch Wesentliches zu erreichen vermag. Am häufigsten hat man es mit Verbiegungen der Wirbelsäule zu tun, wodurch schiefe Schultern, ungleiche Hüften usw. entstehen. Die Verbiegungen können nach der Seite, nach hinten und nach vorne stattfinden. Auf den Geburtsvorgang haben sie bedeutenden Einfluß, wenn sie im unteren Teile der Wirbelsäule sitzen und das Kreuzbein vor allem nach innen, also nach der Beckenhöhle zu, ausbiegen, so daß dadurch der „gerade Durchmesser" verkürzt wird. Dann entstehen Größenverhältnisse, welche schwere Geburten verursachen oder auch zum „Kaiserschnitt" zwingen, durch welchen nicht nur die Mutter, sondern auch das Kind gerettet werden kann. (Siehe „Das Kind", II. Teil.)

Außer Verkürzung des geraden Durchmessers gibt es selbstredend noch andere „Beckenfehler", die für die Gestalt der Frau oder ihre mütterlichen Aufgaben von Bedeutung sind. Sie treten jedoch verhältnismäßig selten auf.

Was man zu tun und zu vermeiden hat vom Beginn des Wachstums eines Kindes im Mutterleib an bis zur vollendeten Reife, um normale Entwickelung der Knochen zu erzielen, werden wir teils in der allgemeinen „Gesundheitspflege", teils im zweiten Abschnitt unseres Buches, welcher das Kind behandelt, näher ausführen und allseitig begründen. Um jedoch das volle Verständnis für diese Ausführungen finden zu können, ist es notwendig, das Kapitel über das Knochengerüst aufmerksam zu lesen, weshalb wir auch später immer wieder darauf zurückkommen werden.

Die Muskeln des Menschen.

Unter „Muskeln" versteht man jene Weichteile des tierischen Körpers, welche die Aufgabe haben, die Bewegung zu vermitteln; sie sind großer Zusammenziehung fähig und bilden dasjenige, was man als „Fleisch" bezeichnet. Auch an Blutgefäßen und Nerven sind sie reich und bestehen aus aufeinandergelegten Fasern, die sich zu Bündeln vereinigen. Durch Verkürzung oder Erschlaffung nähern sie Knochenteile oder entfernen sie voneinander, erweitern oder verengern sie Höhlen des Körpers. Dies ist der Fall bei jeder Bewegung, die wir ausführen, z. B. beim Erheben eines Armes, bei den Zusammenziehungen des Herzens, bei der Verengerung und Erweiterung der Gefäße usw. Mit „Muskelarbeit" sind also alle Lebensfunktionen unseres Organismus verbunden; ihre Ernährung, ihre kräftige Entwicklung müssen daher einen wesentlichen Bestandteil unserer Fürsorge bilden.

Das weibliche Geschlecht ist das muskelschwache und muskelarme. Es soll damit nicht gesagt sein, daß es etwa weniger Muskeln hätte

als der Mann, oder daß diese nicht ebenso ausbildungsfähig wären wie bei ihm, wohl aber, daß sie beim Weibe verkümmert sind infolge mangelhafter Übung.

Das Stubenleben, die Verweichlichung, die sitzende Lebensweise machen kräftige Muskelentwicklung unmöglich. Die Rundung der weiblichen Formen ist nicht auf massige Muskeln zurückzuführen, sondern auf ein größeres Fettpolster, das ausgleichend einwirkt und den Mangel an Muskelmasse verbirgt.

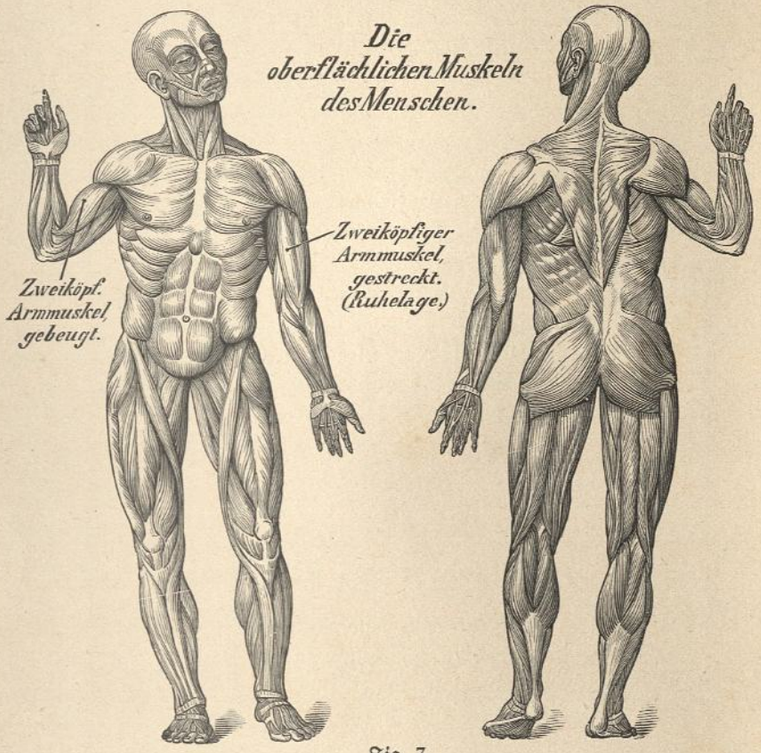


Fig. 7.

Vorderansicht. Hinteransicht.

Bekanntlich sind die mehr „springenden" Formen am Manne, das „Eckige" an ihm, nicht nur dem gröberen Knochenbau, sondern vor allem den stärker entwickelten Muskelgruppen zuzuschreiben, die bei starker Anspannung scharf hervorspringen.

Man unterscheidet „willkürliche" und „unwillkürliche" Muskeln, d. h. solche, welche wir je nach unserem Willen in Tätigkeit treten lassen können, wie die an unseren Gliedmaßen und am Rumpfe, und solche,

welche unserem Willen nicht unterliegen. Die zahlreichen Muskeln an unserem äußeren Körper sind aus vorstehenden Abbildungen ersichtlich. Sie sind je nach Tätigkeit und Lage in Gruppen eingeteilt und zählen zu den willkürlichen.

Zu den unwillkürlichen Muskeln gehören alle die unseres inneren Körpers, welche die Tätigkeit des Magens, Darmes, der Blase, Gebärmutter, des Herzens und der Gefäße unterhalten, ohne von unserem Willen beeinflußt zu werden. Sie sind von größter Wichtigkeit für uns. Zwei innere Organe bestehen sogar vorwiegend nur aus kräftigen Muskelfasern; es sind muskulöse Hohlorgane, bedeutender Zusammenziehung fähig, das eine in der Brusthöhle, das andere im Beckenraum liegend. Es ist das Herz und die Gebärmutter.

Die anderen inneren Organe haben mehr oder minder dünne Muskelschichten, Darm und Gefäße, sogenannte „Ringmuskeln", welche sowohl die Fortbewegung des Speisebreies wie die der Blutflüssigkeit bewirken und unterstützen, bei nervösen Störungen aber krampfartige Schmerzen, Stockungen der inneren Funktionen usw. hervorrufen, indem sie sich heftiger zusammenziehen und dadurch auch Gegenbewegungen erzeugen. Man denke an das Erbrechen, an Darmkolik, an wehenartige Schmerzen in der Gebärmutter u. a. mehr; ohne Muskeln, die einem Nervenreize unterliegen, wären diese nicht möglich.

Das Herz.

Die Anordnung der Muskelfasern des Herzens ist eine netzartige; dadurch muß sich der Innenraum des Herzens verkleinern, und dessen Inhalt muß herausgepreßt werden, wenn diese Muskelfasern sich plötzlich kräftig zusammenziehen. Das Pulsieren des Herzens, der sogenannte Herzschlag, ist nichts anderes als eine solche Zusammenziehung (lateinisch contraction) des Herzmuskels. Diese Zusammenziehungen bewirken ein Zu- und Abfließen des Blutes, und es ist verständlich, daß Kreislaufstörungen mit ihren mannigfachen Beschwerden entstehen müssen, wenn der Herzmuskel erschlafft oder verfettet und den notwendigen Druck nicht mehr ausüben kann.

Die Gesunderhaltung desselben ist demnach eine wesentliche Bedingung zur Erhaltung unserer Gesundheit im allgemeinen, und schon bei Kindern und jungen Mädchen muß man dafür sorgen, daß keine Entwicklungsstörungen eintreten.

Wir sehen zahlreiche Schläuche aus dem Herzen emporwachsen; es sind die Blut zuführenden und Blut abführenden Gefäße, die Adern, welche sich über den ganzen Körper verbreiten, indem sie sich nach allen Seiten verzweigen. Die

zuführenden münden in die sogenannten Vorhöfe und durch diese, von Klappen aufgehalten oder befördert, in die Herzkammern. Man teilt das Herz in ein rechtes und linkes, das je eine Kammer und einen Vorhof hat.

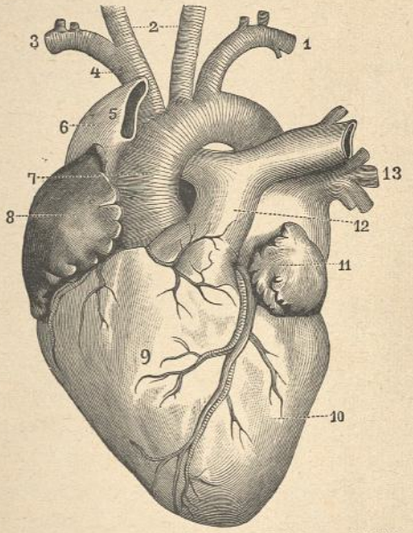
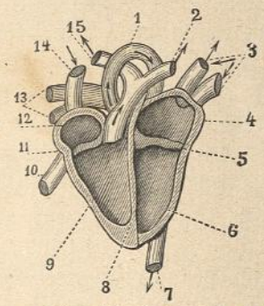


Fig. 8. Das menschliche Herz mit seinen Gefäßen.

1 Linke Schlüsselbeinarterie.
2 Karotis (Kopfpulsader).
3 Rechte Schlüsselbeinarterie.
4 Karotis.
5 Offene Schnittfläche.
6 Obere Hohlvene.
7 Aorta.
8 Rechtes Herzohr.
9 Rechte Herzkammer.
10 Aeußere Herzgefäße.
11 Linkes Herzohr.
12 Lungenarterie.
13 Zuführende Lungenvenen.

Unter den Gefäßen unterscheidet man Arterien und Venen, das sind Sauerstoff zuführende Gefäße mit stärkeren Wandungen und Kohlensäure abführende Gefäße mit dünneren Wandungen. Das kohlensaure Venenblut kommt in die Lungen, wo es seinen gasigen Inhalt abgibt und durch die eingeatmete Luft sich mit frischem Sauerstoff ladet. Dieses Ab- und Zufließen, Abladen und Beladen wird ununterbrochen, so lange der Mensch lebt, durch die Pumparbeit des Herzens bewirkt. Bei allgemeiner Muskelschwäche ist daher auch das Herz schwach, bei flacher Atmung die Erneuerung des Blutes ungenügend, d. h. die Aufnahme von Sauerstoff zu gering und langsamer Verfall. Daher also: eine Folge davon Kräfteverminderung und Muskelübung und Stärkung des Herzens! Kräftige Atmung und reine Luft!



1 Aorta.
2 Lungenschlagader.
3 Lungenvenen.
4 Linke Vorkammer.
5 Herzwand.
6 Linke Herzkammer.
7 Fortsetzung der Aorta.
8 Scheidewand der Herzkammer.
9 Rechte Herzkammer.
10 Untere Hohlvene.
11 Herzwand.
12 Rechte Vorkammer.
13 Rechte Lungenvene.
14 Obere Hohlvene.
15 Rechte Lungenschlagader.

Fig. 9. Längsschnitt durch das Herz.

Die Gebärmutter (lateinisch uterus) wird mit dem Genitalapparat behandelt; wir gehen daher zum Nervensystem über, das bei der modernen Frauenwelt leider eine so große Rolle spielt.

Die Nerven des Menschen.

Das Wort „Nerven“ und „nervös“ ist heute in aller Munde. Dies kommt daher, weil man seine Nerven fühlen gelernt hat, und weil sie so häufig versagen. Daß man sie fühlen gelernt, ist eine Folge allgemeiner Überreizung und Schwäche. Die wenigsten Menschen wissen aber, was sie sich unter „Nerven“ eigentlich vorzustellen haben und in welchen Beziehungen der ganze Mechanismus des menschlichen Organismus zu den Nerven steht. Daher wollen wir eine kurze und leicht verständliche Erklärung derselben geben.

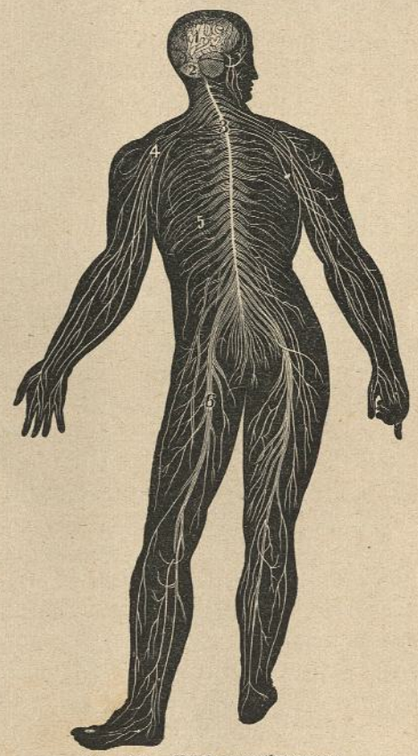


Fig. 10. Rückenmarksnerven.

1 Großhirn.
2 Kleinhirn.
3 Rückenmark.
4 Armgeflecht.
5 Rippennerven.
6 Hüftnerv.

Nach Henle.

Die Nerven vermitteln unsere Empfindung und unseren Willen; an ihren Hauptknotenpunkten, von wo sie über den Körper hin ausstrahlen, befindet sich der Sitz unserer geistigen Fähigkeiten und unseres Empfindungsvermögens. Diese Knotenpunkte sind das Gehirn und das Rückenmark. Beide senden lange Fasern aus, die sich sowohl unter der Haut, wie in allen Organen verzweigen, es sind die eigentlichen „Nerven“. Sie sind Bestandteile der Nervenzellen, die sich in verschiedener Anordnung im Gehirn und Rückenmark befinden und werden als deren „Fortsätze“ bezeichnet. (Siehe Fig. 10 „Rückenmarksnerven“.) Wichtiger als der anatomische Bau der Nervenzelle ist für den Laien einige Kenntnis ihrer chemischen Zusammensetzung, denn sie macht ihm die Anforderungen einer richtigen Ernährung und die Ursache mancher Erkrankung verständlich.

Ihre hauptsächlichsten Bestandteile sind: Eiweißkörper, Fette und fettähnliche Stoffe (Zerebrin, Lezithin u. a. m.), und von anorganischen Stoffen Kali und besonders Phosphorsäure. Viele andere chemische Körper, in geringen Mengen vorhanden, sind nicht immer nachweisbar, bei der hohen Empfindlichkeit der Nervensubstanz genügen aber schon kleine

Unterschiede, um Einfluß hinsichtlich der Funktionen der Nerven zu erzielen. Fremdstoffe, z. B. als Arzneigifte eingeführt, äußern sich oft in heftiger Weise durch ihre Wirkung auf das Nervensystem. Die einen erregen, die anderen lähmen dasselbe. Worin derjenige chemische Vorgang besteht, welcher sich als „psychologischer Nervenreiz" äußert, d. h. was dazu gehört, um eine natürliche Empfindung von außen nach dem Gehirn zu leiten und von dort einen Willensakt nach einem fernabliegenden Muskel, das ist noch nicht vollständig erkannt. Die hierüber aufgestellten Vermutungen (Hypothesen) gehören nicht hierher.

Sicher ist, daß zu dem Strömen innerhalb der Nerven, den eigentümlichen blitzartigen Vorgängen im Gehirne chemische Stoffe und vorübergehende Verbindungen notwendig sind, die nur am lebenden Organismns zu beobachten wären und, weil dies seither nicht möglich war, darum auch nicht erforscht sind. Bekannt ist auch, daß Stoffwechselstörungen in unserem Körper sogenannte „Selbstgifte" erzeugen, die in einem gesunden Organismus dauernd nicht vorhanden sind, und daß diese in erster Linie auf das Nervensystem wirken und es zu vergiften vermögen. Es muß daher unsere Sorge sein, einerseits durch richtige Ernährung, genügende Muskeltätigkeit, flotte Darmtätigkeit die Bildung solcher Selbstgifte zu verhüten und anderseits uns vor Arzneivergiftung zu bewahren, indem wir in Erkrankungsfällen und bei störenden Schwächezuständen uns niemals verleiten lassen — im guten alten Glauben an die Wunderkraft von Pillen, Salben und Pulvern —, durch schädliche „Medizin" uns zu vergiften. Zu den in hohem Grade auf das Nervensystem wirksamen Fremdstoffen gehört auch der Alkohol, von dessen nervenlähmender Eigenschaft wir an anderen Stellen weiter sprechen werden.

Fig. 11.
Oberflächliche Kopfnerven.
Nach Henle.

Man vergleicht die Nervenfäden gerne mit Telegraphensträngen, die von der Hauptstation ihre Aufträge nach der Oberfläche des Körpers vermitteln und von dieser die von außen kommenden Eindrücke nach der Hauptstation — dem Gehirne — befördern, und man unterscheidet deshalb Bewegungs- und Empfindungsnerven. Erstere gehen an die Muskeln, geben diesen jenen Reiz, der eine Bewegung auslöst; letztere sitzen in der Haut und in allen inneren Organen und leiten die Empfindungen dem Bewußtseinsorgane, dem Gehirne, zu. Ihrem Ursprungsorte nach teilt man die Nerven ein in Gehirn- und Rückenmarksnerven, ihrer Verteilung, ihrem inneren Bau und ihrer Funktion nach in Sinnesnerven, die Auge, Ohr, Nase usw. versorgen, und in sympathische Nerven, welche in Zellhaufen längs der Wirbelsäule liegen, mit den Rückenmarksnerven in

Verbindung stehen und alle inneren Organe versorgen, auch in ihrem Bau sich von den Gehirn- und Rückenmarksnerven unterscheiden.

In Fig. 10 sehen wir den Zusammenhang des Rückenmarkes mit dem Gehirn, den Sitz des Groß- und Kleinhirnes und den Abgang der Nervenstränge, in Fig. 11 die Verteilung der oberflächlichen Kopfnerven.

Keine Bewegung eines Fingers ist möglich, nicht die Entleerung des Magens oder die Bildung eines Tones in unserem Kehlkopf, ohne daß ein Reiz hiezu zuerst in unserem Gehirn entsteht und durch die betreffenden Nervenfäden dem Organe, das in Funktion treten soll, zugeleitet wird. Das gesündeste Organ ist somit unbrauchbar, wenn die Nerven plötzlich versagen, und der Wechsel der Zustände bei den Nervösen, die Schmerzen und Störungen in allen Ecken und Enden des Körpers erklären sich sofort, wenn man weiß, daß das Nervensystem erkrankt ist und seinen Aufgaben nicht mehr gerecht zu werden vermag. „Es ist ja nur nervös!" bedeutet zugleich eine Beruhigung, zugleich eine Verlegung des Krankheitsherdes nach den für alles verantwortlichen „Nerven", was aber keineswegs immer eine leichtere Krankheitsform bedeutet. Eine Nervosität, die jahrelang besteht, schädigt endlich auch innere Organe, indem sie ihre natürliche Tätigkeit beschränkt. Die Magenschmerzen der Neurasthenischen, die plötzliche Stimmlosigkeit Hysterischer infolge Lähmung der Kehlkopfnerven, krampfartige Schmerzen in Beckenorganen u. a. m. sind nicht auf Erkrankungen der betreffenden Teile zurückzuführen, sondern nur auf meist vorübergehende Störungen der Nerventätigkeit. Wir werden in späteren Kapiteln hören, wie man der Erkrankung der Nerven vorbeugen kann und was jeder in seinem Kreise tun kann, um schon vorhandene Schwäche und Reizbarkeit zu beseitigen oder doch zu mildern.

In Fig. 12 ist das Gehirn des Menschen deutlicher dargestellt. Wir sehen die zahlreichen Windungen an seiner Oberfläche und den Übergang in das Rückenmark und wissen aus dem Ergebnis sorgfältiger Forschungen, daß es aus zahlreichen sehr verschiedenen Zellen zusammengesetzt und die Werkstätte unserer geistigen Tätigkeit ist.

Das Blut.

Das Blut ist keine gleichartige Flüssigkeit, wie es sich dem unbewaffneten Auge zeigt, sondern es besteht aus dem Blutwasser (Serum), den roten und weißen Blutkörperchen und dem Blutfaserstoff. Unter dem Mikroskope lernt man die Blutkörperchen als kleine Zellen erkennen. Wenn das Blut gerinnt, entsteht der bekannte „Blutkuchen", indem der ausgeschiedene Faserstoff die Blutkörperchen umspannt und eine rote Gallerte bildet. Im frischen und fließenden Zustand ist vom Faserstoff nichts

nachweisbar; giftige Bestandteile im Blute können jedoch jederzeit teilweise Gerinnung im lebenden Organismus bewirken. Das Blut ist überall, an allen Stellen des Körpers, zu finden, es ist in beständiger Bewegung und ist der Träger aller Ernährungs- und Ausscheidungsstoffe. Sein Hauptbestandteil ist das Wasser, wovon der Erwachsene 83 %, das Neugeborene 85 % enthält; außerdem führt es Eiweißstoffe, Fette, Zucker, organische Salze, Gase und allerlei andere Stoffe vorübergehend mit sich und unterhält den Stoffwechsel, d. i. die Einnahmen und Ausgaben des Organismus, um seine Arbeit, wie Bewegung, Wärmeerzeugung usw. bestreiten zu können.

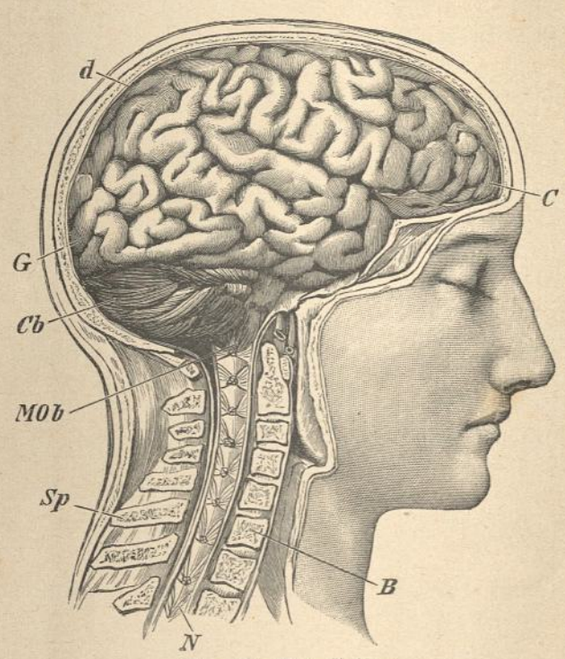


Fig. 12. Das Gehirn.

C Windungen des Großhirns.
Cb Kleinhirn.
MOb Verlängertes Mark.
d Hirnhäute.
G Knöcherne Schädeldecke.
Sp Dornfortsätze.
B Wirbelkörper.
N Nervenstränge.

Unter allen organischen Bestandteilen des Blutes nehmen die Eiweißstoffe hinsichtlich ihrer Menge und Verschiedenheit die erste Stelle ein; wechselnd in ihrer Menge und nur lose gebunden sind die Blutgase: Sauerstoff, Kohlensäure und Stickstoff. Um verständlich zu machen, wie sie ins Blut hineinkommen, müssen wir den Vorgang der Atmung mit einigen Worten erklären. Sie besteht im Einziehen und Ausstoßen der uns umgebenden Luft, welche ein Gemisch von Sauerstoff und Stickstoff darstellt. Die Lungenbläschen werden von den kleinsten Gefäßschlingen umgeben und sind von dünnsten Wandungen umschlossen, die einen Austausch von Gasen gestatten, also hier: Abgabe der mitgeführten Kohlensäure und Aufnahme des eingeatmeten Sauerstoffes. Außerdem bildet sich auch beständig Wasser, welches mit der ausgeatmeten Luft ausgestoßen wird.

Je nach dem Gehalt an Kohlensäure und Sauerstoff unterscheidet man venöses und arterielles Blut. Ersteres ist dunkler, letzteres heller und

rötlicher und zwar wegen des Mehrgehalts an Sauerstoff. Die Menge der Kohlensäure, die unter normalen Verhältnissen im Blute Gesunder vorhanden ist, darf gewisse Grenzen nicht überschreiten, da sonst Vergiftungserscheinungen eintreten, zuerst mannigfache allgemeine Störungen, nervöse Erscheinungen, Druck im Kopf usw., bei hochgradigen und plötzlichen Vergiftungen aber, wie beim Zuschnüren des Halses und ähnlichem, blaue Verfärbung des Gesichtes, Besinnungslosigkeit, Krämpfe, Tod. An chronischer Kohlensäurevergiftung leiden alle Menschen, die ihr Leben in geschlossenen Räumen mit verdorbener Luft zubringen und deren träger, verlangsamter Stoffwechsel die Abfuhr der sich bildenden Kohlensäure nur in ungenügendem Maße besorgt. Reine, sauerstoffreiche Luft, tüchtige Muskelbewegung und kräftige Atmung sind daher allen nötig, um sich vor solchen Gefahren zu bewahren.

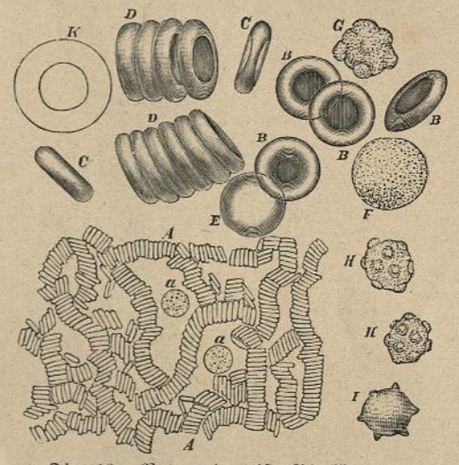


Fig. 13. Rote und weiße Blutkörperchen.

A Mäßig vergrößert; die roten in Geldrollenform, bei a a zwei weiße Blutkörperchen.
B Stärker vergrößert, von vorn gesehen.
C Von der Seite.
D Noch stärker vergrößert.
E Ein rotes Blutkörperchen, durch Wasseraufnahme geschwollen.
F u. G Weiße Blutkörperchen.
K Desgl. mit Essigsäure behandelt, wodurch der Kern sichtbar wird.
H H I Rote Blutkörperchen in Maulbeerform.
Nach Hurley.

Im Menschenblute findet man nach einem Experiment von Setschenow 34 % Sauerstoff, 2 % Stickstoff, 63 % Kohlensäure.

Der Sauerstoff wird von den roten Blutkörperchen angezogen und durch den Blutstrom den Organen zugeführt. Er haftet an der Oberfläche der Blutkörperchen und zwar an dem Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff, der verhältnismäßig viel Eisen enthält. Man nimmt an, daß dieser Gehalt an Eisen die roten Blutkörperchen mehr oder minder zur Aufnahme des Sauerstoffes befähige und daß er sich im Blute Bleichsüchtiger wesentlich vermindere. Daher die Eisenkuren der älteren Schulmedizin.

Wenn also unser Blut gesund bleiben soll, so ist nicht nur Zufuhr von viel reiner und sauerstoffreicher Luft nötig, sondern auch eine Blutbeschaffenheit, welche die Bindung des eingeatmeten Sauerstoffes ermöglicht. Er ist der „Lebensspender", der alle Organe in Tätigkeit erhält, ohne den kein Leben möglich ist. Wäre diese Tatsache allen Menschen bewußt, so würden sie sich nicht künstlich in geschlossene Räume versetzen und nur

vergiftete Luft einatmen. Die roten Blutkörperchen sind also die Sauerstoffträger des Organismus, und daher ist ihre Zahl nicht gleichgültig für unsere Gesundheit. Man hat im Blute der Männer mehr rote Blutkörperchen nachgewiesen als bei Frauen, deren Stubenleben nicht ohne Einfluß blieb.

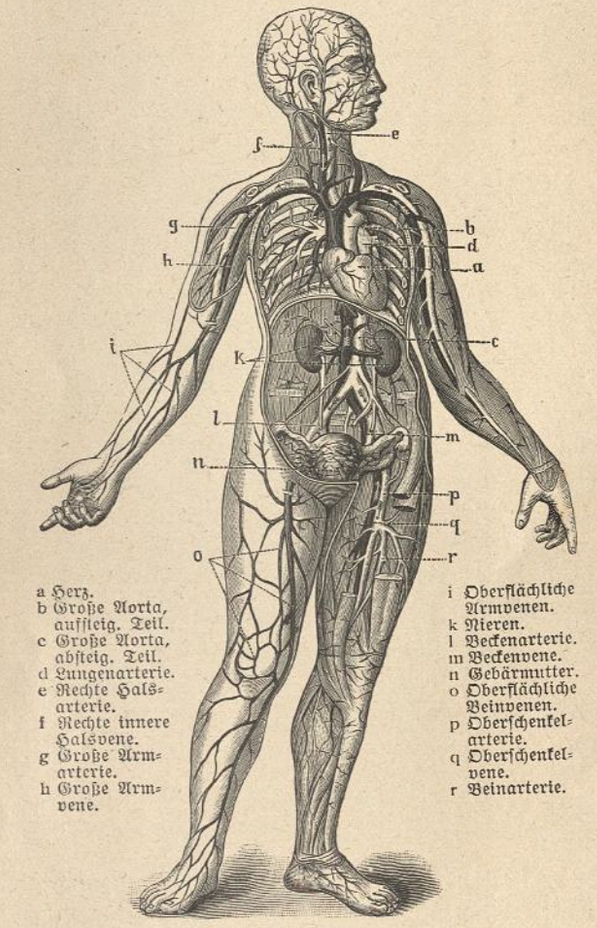


Fig. 14.
Gefäßsystem des Menschen. Arterien und Venen.

Fig. 13 zeigt uns rote und weiße Blutkörperchen in verschiedenen Stellungen und Veränderungen. Ihre Zahl beträgt viele Millionen. Um sie sichtbar zu machen, bedarf es bedeutender Vergrößerungen.

Unsere Blutmenge beträgt dagegen nur $^1/_{13}$ unseres Körpergewichts, ein Mann von 130 Pfd. Gewicht würde 10 Pfd. oder 5 Kilogr. Blut besitzen. Es belehren diese Zahlen, in welchem Verhältnis die Blutmenge zu anderen Organen steht. Jüngere Individuen haben im allgemeinen mehr Blut als ältere, sehr fette Menschen haben weniger Blut als muskulöse. Die Blutmenge der Frauen ist etwas geringer als die der Männer, doch haben die häufigen Blutverluste der Frauen bei übermäßigen Menstruationen und bei Entbindungen einen entschiedenen Einfluß auf die Blutbeschaffenheit derselben und auf krankhafte Zustände, welche sich in erster Linie auf Verarmung des Blutes an mineralischen Bestandteilen und eisenhaltigen Blutkörperchen begründen und in vielen Fällen zur Verwässerung des Blutes führen.

Fig. 14 führt uns das Gefäßsystem in seinen hauptsächlichsten Teilen vor und zeigt uns das Nebeneinander der Venen und Arterien.

Unsere Atmungsorgane und der Vorgang der Atmung.

Will man ein klares Bild von dem Bau und den wichtigsten Funktionen unseres Organismus geben und begreiflich machen, warum wir andere Forderungen an unsere Lebensweise und Krankenbehandlung stellen, als dies bisher im allgemeinen üblich war, so muß man auch den Vorgang der Atmung erklären und seine hohe Bedeutung zum Bewußtsein bringen. Ohne Luft können wir nicht einmal wenige Minuten leben, ohne Wasser kaum wenige Tage; die Atmung steht an Wichtigkeit also in erster Reihe, die Aufnahme von Flüssigkeit in zweiter, dann erst kommt die feste Nahrung in Betracht. Dieser Hinweis belehrt uns am besten.

Durch die Verbindung mit dem Sauerstoff werden alle jene Kraftleistungen hervorgebracht, welche wir als Beweise des Lebens betrachten. Der Sauerstoffaufnahme parallel läuft die Abgabe der Kohlensäure und des Wasserdampfes. Auch die Haut des menschlichen Körpers, die mit Kanälen und feinstem Blutgefäßnetz versehen ist, hat eine Art Atmung („Hautatmung"), von der wir bei Beschreibung der Haut eingehender sprechen werden. Einzelne Autoren sprechen auch von einer „Magenatmung", weil mit den verschluckten Speisen auch Luft in den Magen kommt und die Schleimhäute des Verdauungskanals etwas Kohlensäure absondern. Man unterscheidet eine „äußere Atmung" — Verkehr des Blutes mit der Außenluft — und eine „innere Atmung" — Aufnahme und Abgabe von Atmungsgasen seitens der Organe und Organzellen. Bei der inneren Atmung nimmt das Blut Kohlensäure auf, bei der äußeren Sauerstoff, es hat also verschiedene Aufgaben. Ohne sauerstoffreiches Blut können die Zellen nicht leben.

Da die Lungen also auch die von den Zellen ausgeschiedenen, für ihr Fortbestehen unbrauchbar gewordenen Stoffe nach außen abführen müssen, so dürfen die Lungen als „Blutreinigungsorgane" bezeichnet werden. Dieselbe Aufgabe haben Haut und Nieren, die sich sogar in besonderem Maße unterstützen. Man wird danach verstehen, was es für einen Organismus bedeutet, wenn eines dieser drei Organe erkrankt und seine Aufgaben nicht mehr zu erfüllen vermag. Tatsächlich ist ein ganzes Heer von krankhaften Zuständen entstanden, weil die Haut zahlreicher Menschen infolge falscher Bekleidung nur noch ganz mangelhaft funktioniert, oder weil die Nieren infolge zu häufiger Reizungen bei ungesunder Ernährung versagen, oder weil bei flacher Atmung sowie bei mangelhafter Entwicklung des Brustkastens, in noch höherem Grade natürlich bei schleichenden Lungenkatarrhen, die Blutreinigung nur unvollkommen vor sich gehen kann. Besonders unter der Frauenwelt herrscht eine beklagenswerte Unklarheit über diese Verhältnisse; die größere Hälfte derselben führt bei verkümmertem Leibe ein schwächliches Dasein und lernt volle, kräftige Lebensfreude überhaupt nicht kennen.

Gründlichere Atmung, sauerstoffreichere Luft ist das erste Mittel, um die Lebensgeister zu wecken, neue Lebensfreude zu erzeugen. Möchten diese Zeilen das Verständnis dafür und das Verlangen danach auch bei Mutlosen und Zaghaften wieder hervorrufen!

Nachstehende Farbentafel Nr. 2 zeigt uns das Innere der Lunge, die zahlreichen kleinen Luftröhren und Gefäße, die teils in die „Luftröhre" als Fortsetzung des Kehlkopfes, teils in die großen Hauptgefäße des Herzens münden und uns eine deutliche Vorstellung von dem Nebeneinander der „Luftröhren" und „Blutröhren", ihrer austauschenden Tätigkeit und ihrer Lage zum Herzen geben.

Bekanntlich besteht die Lunge aus kleinen Bläschen, welche an dem Ende der kleinsten Bronchien (kleine Luftröhren) sitzen und sich vermöge ihrer Elastizität erweitern, wenn Luft eindringt, und zusammenfallen, wenn die Luft infolge äußeren Druckes und der elastischen Wände wieder entweicht. Man bezeichnet diese zwei wichtigen Vorgänge als Ein- und Ausatmung. Die zarten, elastischen Wandungen der Lungenbläschen sind mit feinsten Blutäderchen (Kapillaren) ausgekleidet, welche sogar ein dichtes Netz um sie bilden und mit einzelnen Schlingen in den Hohlraum der Bläschen hineinragen. Wie gesagt findet dort der Austausch von Sauerstoff und Kohlensäure statt.

Damit sich die Lunge frei ausdehnen kann, muß sie nach allen Seiten unbehindert sein; sie ist daher nur an der sogenannten Lungenwurzel, an jenem Teil ihrer Innenfläche, durch welchen sie mit den Bronchien und den großen Blutgefäßen zusammenhängt, angeheftet. Das Brustfell ist ein häutiger Sack, welcher die Lunge und den inneren Rippenraum bedeckt. Es stellt den empfindlichsten Teil der Atmungsorgane dar und verursacht bei Entzündungen oder anderen Erkrankungen heftige Schmerzen. Ansammlungen von Eiter und Flüssigkeit im Brustfellsacke hemmen die Ausdehnungsfähigkeit der Lungen und sind deshalb für den Bestand des Organismus von Gefahr.

Die menschliche Lunge teilt sich in den rechten und linken Flügel. Der rechte Flügel hat drei, der linke zwei Lappen. Die rechte Lunge ist deshalb etwas größer als die linke; die Farbe der Lunge schwankt je nach ihrem Gehalt an färbenden Fremdstoffen (Staub, Kohle) zwischen rot und blauschwarz.

Unsere Farbentafel Nr. 2 führt uns diese Verhältnisse deutlich vor.

Denkende Leserinnen werden sich gewiß auch die Frage stellen: Wie kommt die Atembewegung überhaupt zustande? Was befördert sie? Was hemmt sie? Die Lungen haben wenig Nerven, an den Lungenbläschen sitzen auch keine Muskeln, Eigenbewegung haben sie also nicht; die Atmung wird daher in erster Linie durch das Zwerchfell, in zweiter durch die Muskeln des Brustkorbs ausgeführt. Das Zwerchfell teilt Brust und Bauch in zwei gesonderte Räume und besteht aus einem muskulösen und einem sehnigen Teile. Es erhält seinen Bewegungsreiz durch einen langen Nerv, der vom Halsmark abgeht und wie alle anderen Nerven mit einem bestimmten Punkt

im Gehirn zusammenhängt. Der Vorgang der Atmung besteht nur in Luftverdünnung und Druckwirkung, indem bei kuppelartiger Wölbung des Zwerchfells nach oben und gleichzeitigem Sinken der Rippen der Luftinhalt der Lungenbläschen ausgepreßt wird (Ausatmung); bei Zusammenziehung und Senkung des Zwerchfells aber, sowie dadurch, daß die Rippen durch Tätigkeit der Atmungsmuskeln gehoben werden, tritt eine Vergrößerung des Brustraumes ein, infolge welcher die darin noch vorhandene Luft sich verdünnt und, da die Luft das Bestreben hat, sich überallhin auszudehnen und gleichen Dichtigkeitsgrad zu erzielen, von außen in den erweiterten Brustraum Luft kräftig einströmt. Das ist die Einatmung.

Wir haben also einen rein physikalischen Vorgang vor uns, den man auch mittelst Apparaten nachahmen kann.

Verstopfung der Lungenbläschen, Ausfüllung des Brustfellraumes, nervöse Störungen, Schwellungen der kleinen und großen Luftröhren, mangelhafte Tätigkeit des Zwerchfells und der Brustmuskeln oder schlechte Entwickelung des Rippenkorbes können die Atmung demnach bedeutend stören und hemmen und die Speisung des Organismus mit Sauerstoff in gefährlichster Weise beschränken; kräftige Übung der Atmungsmuskeln, Gesunderhaltung der Luftröhren fördern dagegen das Atmungsgeschäft wesentlich und müssen schon bei der Erziehung der Jugend im Auge behalten werden.

Die Haut.

Ein Stiefkind unter allen Organen des Kulturmenschen ist die Haut. Man weiß zu wenig von ihren Aufgaben, von ihrem Bau, vernachlässigt und mißhandelt sie durch Kleidung und Wohnung und weiß in Erkrankungsfällen nichts Rechtes mit ihr anzufangen. In der Heilkunde der Zukunft wird sie aber eine bisher ungeahnte Rolle spielen, bei der Pflege und Erziehung der Jugend bedeutende Aufmerksamkeit finden.

Um solche wünschenswerte Fortschritte anbahnen zu helfen, müssen wir in unseren nächsten Kapiteln nicht nur Belehrungen über Bäder, Kleider usw. liefern, sondern wir müssen auch über den Bau und die Funktionen der Haut, soweit sie bisher bekannt geworden sind, Aufschluß geben, da sich unsere Anforderungen an eine reformierte Lebensweise nur durch diese begründen lassen. Immer mehr bricht sich auch in nichtwissenschaftlichen Kreisen die Erkenntnis Bahn, daß die Haut nicht nur eine Schutzdecke für unseren Körper, nicht nur ein „Sinnesorgan", welches die Empfindung vermittelt, ist, sondern auch ein Reinigungsorgan, wie Lunge und Nieren, das gesund erhalten werden und kräftig tätig sein muß, wenn die erstgenannten nicht überlastet werden sollen,

indem sie stellvertretende Arbeit leisten. Die Zahl der chronischen und akuten Hautkrankheiten hat sich in unserer Zeit bedenklich vermehrt, und die Fälle von schlaffer, reaktionsunfähiger Haut sind besonders bei blutarmen Frauen unendlich häufig. Nicht minder oft tritt Überempfindlichkeit der Hautnerven auf, die zu vielen Mißbräuchen Anlaß gibt, aber abgehärteten Menschen ganz unbekannt ist. Es ist daher dringend notwendig, die Beschaffenheit der Haut zu kennen und sie richtig behandeln zu lernen.

Die Haut besteht aus einer oberen Schicht, welche aus verhornten, nicht mehr lebensfähigen Zellen gebildet wird — daher die „Abschuppung" der Haut, die Unempfindlichkeit dieser Oberhaut (Epidermis), welche man, da sie weder Nerven noch Blutgefäße enthält, auch anstechen kann, ohne Schmerz zu erzeugen, — und aus einer blut-, nerven- und drüsenreichen Schicht, der Lederhaut, in welcher sich wichtige Vorgänge vollziehen.

Unterhalb dieser befindet sich die Fettschicht, die bei dicken Menschen mächtig entwickelt ist und unter normalen Verhältnissen die Schutzkraft der Hautdecke vermehrt.

Ihre Empfindungsfähigkeit erhält die Haut durch zahlreiche feine Nervenfäden und die verdickten Nervenenden, die sogenannten Tastkörperchen, die in verschiedener Dichte in der Haut verteilt sind und die Eindrücke, die sie von der Außenwelt empfangen — sei es Hitze- oder Kältereiz, Schmerz oder Druck — nach dem Gehirn oder Rückenmark weiterleiten.

Mit dem Gesamtblut des Organismus steht die Haut durch zahlreiche Gefäßschlingen in Verbindung, die besonders die Hautdrüsen umgeben. Bei stärkerer Erhitzung und vermehrter Muskelanstrengung füllen sich diese Hautgefäße sofort in höherem Grade mit Blut und geben an die Hautdrüsen mehr von ihrem Inhalt ab. Man empfindet diesen Vorgang durch Feuchtigkeit und Geruch. Ihr Füllungsgrad ist aber auch maßgebend für das Wärmegefühl der Haut. Wir bekommen eine blasse Haut, wir frösteln, wenn sich die Gefäßmuskelchen infolge Nervenreizes zusammenziehen, die Gefäßröhren dadurch verengen und den Blutinhalt derselben vermindern, und wir haben eine mehr oder minder rote Haut, heiß und feucht, wenn eine Erweiterung der Adern eintritt. Es ist leicht zu verstehen, daß die Abkühlung einer heißen Flüssigkeit um so rascher erfolgt, je mehr letztere in kleinere Röhren verteilt wird, die sich nach allen Richtungen hin ausbreiten. Sie strahlen dabei viel Wärme aus und bringen ihren Inhalt bedeutend abgekühlt an ihren Ausgangspunkt wieder zurück. Ganz so geschieht es mit dem warmen Blut. Wenn durch den sogenannten Verbrennungsvorgang (die Verbindung mit Sauerstoff unter Bildung von Kohlensäure und Wasser) im Organismus nicht immer von neuem Wärme erzeugt würde, so müßte unser Blut infolge der beständigen Wärmeausstrahlung unserer Haut sehr bald vollständig erkalten.

Wird diese Wärmeausstrahlung vorübergehend unterbrochen, z. B. durch zu dichte Bekleidung oder im Froststadium bei hohem Fieber, bei welchem wir trotz innerer glühender Hitze eine blasse, fröstelnde Haut sehen, so treten bedeutende Allgemeinstörungen auf: Erregung, Benommenheit, Herzklopfen, Angstgefühle und schließlich Besinnungslosigkeit. Die uns unentbehrliche Wärmeregulierung durch die Haut hatte aufgehört.

Auf dieser für die Heilkunde so wertvollen Tatsache der Abkühlung des Blutes durch die Haut beruht die Wirkung der Wasserbehandlung bei Fieber.

Durch gewisse Gifte können wir ferner so erregend auf die Gefäßnerven wirken, daß wir sowohl Verengung wie Erweiterung der Gefäßröhren erzielen. Dies geschieht vor allem durch den Alkohol, der dadurch ein falsches Wärmegefühl erzeugt, daß er durch lähmende Wirkung auf die Gefäßnerven eine stärkere Durchblutung der Haut bewirkt.

Die blaurote Gesichtsfärbung der Trinker entsteht durch eine bleibende Erweiterung der Gefäße in der Gesichtshaut. Wenn man diese Wirkung des Alkohols kennt, wird man das mitunter angenehme Wärmegefühl nach Alkoholgenuß mit anderen Augen betrachten.

Nicht nur Wärme des Blutes gibt aber die Haut ab, sondern auch flüssige und gasige Stoffe aus dem Blut und zwar durch Vermittlung der Hautdrüsen. Die menschliche Haut hat fettliefernde und schweißliefernde Drüsen; erstere sind die Talgdrüsen, welche die Haut geschmeidig erhalten und in grauen Vorzeiten für unsere stärker behaarten Vorfahren wohl von größerer Bedeutung waren als für uns; letztere sind die Schweißdrüsen, deren normale Tätigkeit für unsere Gesundheit von großer Bedeutung ist. Leider hat der durch ungesunde Lebensweise entartete größere Teil der heutigen Kulturmenschheit keine elastische, gesunde Haut mehr, daher auch keine natürliche Tätigkeit der Schweißdrüsen.

Die Mündungen dieser Schweißdrüsen, welche kleinen Schläuchen vergleichbar sind und in einem Knäuel enden, der von zahlreichen Gefäßen umsponnen wird, bilden die Hautporen, von welchen man so oft sprechen hört, obwohl die wenigsten wissen, was diese eigentlich sind. Der Volksglaube spricht von einer Art Hautlöcher, wo allerlei „heraus" und „hinein" kommt; von einer Drüsentätigkeit mit spezifischen Drüsenzellen usw. weiß er nichts. Und doch handelt es sich hier um feine Vorgänge, die noch nicht einmal vollständig erforscht sind. Man weiß nur beiläufig, daß die Körperoberfläche des Menschen etwa 2½ Millionen Schweißdrüsen besitzt, und hat durch verschiedene Berechnungen und Beobachtungen herausgefunden, daß der gesunde Mensch ohne Schweißbildung in 24 Stunden 500—800 Gramm Wasser abgibt, also entschieden mehr als durch die Lungenatmung. Dagegen ist die Abgabe der Haut an Kohlensäure bedeutend geringer als die der Lungen und beträgt kaum 3 Gramm in 24 Stunden. Durch verschiedene Messungen will man ferner nachgewiesen haben, daß die Haut auch kleine Mengen Sauerstoff aufnimmt, so daß man also wirklich — bei Kohlensäure- und Wasserabgabe — von einer Hautatmung sprechen darf. Selbstverständlich kann diese aber

nur im unbekleideten Zustande nachweisbar stattfinden, bei normaler Erwärmung, bei lebhaftem Stoffwechsel. Bei Menschen, die sich fürchten, mit entblößtem Fuß auf die Dielen zu treten, die sich nicht genug an Kleiderschichten leisten können, deren Haut infolge häufiger Überhitzung schlaff, infolge mangelhafter Übung geschwächt ist, ist die Hautatmung fast gleich Null. Durch höhere Temperatur, lebhaftere Blutbewegung wird auch die Hauttätigkeit stärker; die nackten Wilden haben eine viel kräftigere Hautatmung, scheiden auch viel mehr Riechstoffe aus als die bekleideten Weißen und zwar nicht nur, weil sie mehr Bewegung haben, sondern weil ihre Haut nicht verkümmert und stets der freien Luft ausgesetzt ist.

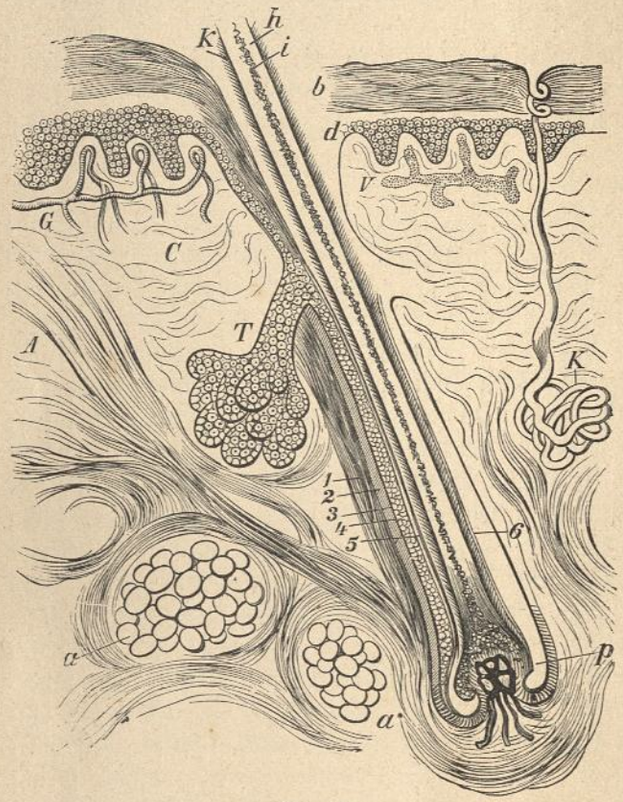


Fig. 15.

Dickendurchschnitt durch die Haut mit Haar und Talgdrüse.

1—6 Schichten um das Haar.
p Haarwurzel auf der Papille aufsitzend.
A Haarmuskel.
C Lederhaut.
a Unterhautfettgewebe.
b Hornschicht.
d Schleimschicht.
G Gefäße der Papillen.
v Lymphgefäße der Papillen.
k Äußere Hülle des Haares.
h Haar.
i Mark.
K Schweißdrüse.
T Talgdrüse.

Wir haben damit die Begründung der Luftbäder gegeben, über welche wir später noch sprechen werden.

Es bleibt uns noch übrig, die Beschaffenheit des Schweißes mit einigen Worten zu erörtern. Er ist meist säuerlich reagierend, von salzigem Geschmack und ganz verschiedenem Geruch, besteht hauptsächlich aus Wasser, Kochsalz, Fetten und Fettsäuren, sowie anderen Blutsalzen in geringen Mengen; Harnstoff, ebenso andere zeitweilige Bestandteile des Blutes sind auch im Schweiß zu finden. Stark riechende Blutgase und Farbstoffe finden sich besonders

im Schweiß kranker Menschen sehr oft. Daß man an dem Schweißgeruch starke Trinker oder Fleischesser erkennen kann, ist bekannt; es beweist dies, daß also auch durch die Haut zutage tritt, was vorher im ganzen Organismus kreiste, und daß nicht allein der Atem oder der Harn abnorme Vorgänge verraten.

Wie wichtig die Tätigkeit der Haut für den Organismus ist, geht auch aus dem Umstand hervor, daß ein teilweiser Verlust der Haut tödlich wirkt, daher so viele Menschen an Brandwunden zugrunde gehen, die weder ihrer Tiefe noch der Schmerzen wegen, die sie bereiteten, lebensgefährlich erschienen. Ebenso auffällig erschien die Tatsache, daß Kaninchen, die man ganz überfirnißte, so daß jegliche Hautatmung oder Wärmeregulierung aufgehoben war, in wenigen Minuten verendeten.

Dies genügt, um auf die Notwendigkeit einer besonderen Hautpflege hinzuweisen, mindestens vor Mißhandlung der Haut zu warnen.

In der vorstehenden Abbildung sehen wir einen schematischen senkrechten Schnitt durch die Haut, durch welchen Schweiß- und Talgdrüsen, ein Wollhaar mit dem daran hängenden Muskelchen, welches beim Zusammenziehen das „Sträuben der Haare" bewirkt, die Hauthöckerchen (Papillen), welche bei Kältereiz die Gänsehaut bilden, die Gefäßschlingen, die Tastkörperchen und schließlich das Fettgewebe veranschaulicht werden. Es empfiehlt sich, die Zeichnung recht genau zu betrachten und mit unseren Ausführungen in Einklang zu bringen.

Die Harnorgane.

Man weiß, daß der gesunde Harn gelb, klar und nicht auffallend übelriechend ist, auch daß seine Beschaffenheit durch die aufgenommene Nahrung beeinflußt wird, d. h. daß stark riechende oder schmeckende Speisen dem Harn besondere Eigenschaften verleihen.

Da wir auch wissen, daß die zur Auflösung gekommenen Nahrungsstoffe in das Blut gelangen, so müssen wir dementsprechend annehmen, daß der Harn wie der Schweiß aus dem Blute geliefert wird. Tatsächlich geschieht dies auch in dem Harnbereitungsorgan, der Niere.

Der Harn besteht aus dem für den Organismus überflüssig gewordenen Wasser, überschüssigen Nahrungsbestandteilen (vor allem Kochsalz) und den löslichen Auswurfstoffen unseres Körpers. Unter normalen Verhältnissen wird nicht mehr als 1—2 Liter Harn in 24 Stunden ausgeschieden. Die Menge vermehrt sich, wenn wir sehr viel trinken, und vermindert sich, wenn wir viel schwitzen. Mit Recht kann man fragen, woher das viele Wasser komme, da wir doch, wie unsere vorhergegangenen Ausführungen darlegten, schon durch

Lunge und Haut beständig Wasser abgeben, ferner, wozu es in unserem Organismus in solchen Mengen nötig sei. Durch die chemischen Vorgänge in unserem Körper und den Hinzutritt von Sauerstoff wird unaufhörlich Wasser neu gebildet, außerdem bestehen auch unsere Nahrungsmittel größtenteils aus Wasser, das wieder ausgeschieden werden muß. Der Zweck des Wassers ist, als „Vehikel" zu dienen, d. i. als Träger und Leitmittel aller jener Stoffe und Vorgänge, die ohne lösende Flüssigkeit undenkbar wären und den fernstliegenden Organen zugeführt werden sollen. Nächst der Luft können wir daher das Wasser am schwersten entbehren, und es erträgt sich auch nichts schwerer als längeres Dursten.

Wir brauchen also viel Wasser in unserem Körper, und es ist unter natürlichen Verhältnissen auch reichlich vorhanden.

Die überschüssigen Blutsalze, die sich immer im Harn befinden, sind Verbindungen des Kaliums, Natriums, Kalziums und Magnesiums (der sogenannten Erden) mit Phosphor, Schwefel und Kohlenstoff als phosphorsaurer Kalk (Kalzium), als kohlensaurer Kalk, als schwefelsaurer Kalk und phosphorsaure Magnesia usw. Wie diese Verbindungen zustandekommen, ist nicht leicht zu erklären; das Verständnis für diese komplizierten Vorgänge setzt vielmehr Kenntnisse der Chemie voraus, wie sie nur wenige besitzen. Wir wollen uns daher nicht weiter damit beschäftigen; der bloße Hinweis darauf lehrt ja, welche Stoffe im lebenden Organismus vorrätig sein müssen, um die Vorgänge des „Lebens", d. i. die Tätigkeit aller Organe, zu erhalten, und welche daher auch im Harn nicht fehlen dürfen.

Die Grundbestandteile aller organischen Körper sind Kohlenstoff, Sauerstoff, Wasserstoff und Stickstoff; durch Hinzutritt von Sauerstoff und mineralischen Stoffen sowie Eisen entstehen die verschiedenartigsten neuen Verbindungen. Alle Eiweißverbindungen enthalten Stickstoff, welcher frei wird, wenn ersteres zerfällt. In Verbindung mit Kohlenstoff und Wasserstoff bildet sich aus dem freigewordenen Stickstoff ein Zerfallprodukt, der Harnstoff, der eine wichtige Rolle im tierischen Organismus spielt. Die ausgeschiedene Tagesmenge schwankt bei Gesunden zwischen 20—40 Gramm und vermehrt sich bedeutend bei sehr eiweißreicher Kost (Fleisch), auch bei vermehrtem Zerfall des Körpereiweißes (nicht Nahrungseiweiß), wenn zehrende Krankheiten mitwirken. Nach der Menge des Harnstoffes richtet sich die Harnsäure, welche bei Gicht und gewissen Stoffwechselstörungen in größeren Mengen ausgeschieden wird oder aber im Körper sich ablagert und dann die Quelle nagender Schmerzen ist. Als harnsaures Natron findet sie sich besonders reichlich im Harn bei Fieber, ferner nach starkem Schwitzen, wo sie sich als rotgefärbtes Ziegelmehlsediment (Niederschlag) ablagert. Trüber Harn, Satzbildung in demselben beweist immer eine vorübergehende Störung der normalen chemischen Vorgänge im Innern unseres Körpers, indem entweder von den gebildeten Salzen zu viel zur Ausscheidung gelangen, oder zu viel — gewissermaßen

auf Kosten des Organismus — gebildet werden. Daß eine Verarmung an mineralischen Stoffen eintreten muß, wenn wir täglich mehrere Gramm der genannten Erden ausscheiden, ohne sie durch die Nahrung in entsprechenden Mengen wieder aufzunehmen, und daß sie mitunter dringend nötig sind, wenn sie zur Bindung zu reichlich entstandener Säuren Verwendung finden, liegt auf der Hand. Sie geben unseren Knochen die nötige Festigkeit und bewahren unser Blut vor übermäßiger Säurebildung.

Es ist daher wohl begründet, wenn man jetzt so viel von Nährsalzen spricht. Man versteht darunter Erden, also Kalk, Natron usw., die mit einer Säure, z. B. mit Phosphorsäure oder Harnsäure, in Verbindung treten.

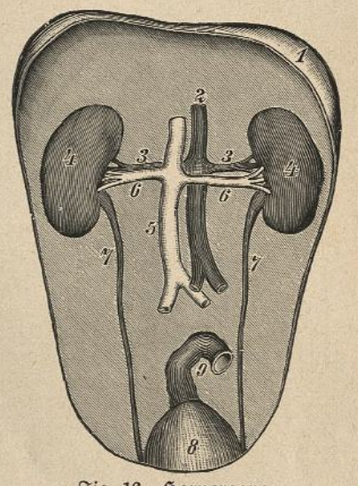


Fig. 16. Harnorgane.
1 Zwerchfell.
2 Aufsteigende Vene.
3 Nierenvene.
4 Niere.
5 Aorta.
6 Nierenarterie.
7 Harnleiter.
8 Blase.
9 Teil des Mastdarms.

Aus dem freigewordenen Stickstoff entstehen auch andere Verbindungen, welche eine giftige Wirkung im Organismus ausüben und deshalb nicht zurückgehalten werden dürfen. Es sind das: Kreatin, Kreatinin, Hippursäure und andere in geringeren Mengen vorkommende. Unter Stoffwechselstörungen, Vergiftung durch Selbstgifte, versteht man die Zurückhaltung und Wirkung eben dieser Stoffe, die schwere chronische Störungen hervorrufen können. Darum die immer wiederkehrende Ermahnung, für kräftigen Stoffwechsel Sorge zu tragen, für normale Ausscheidungen durch Niere, Darm und Haut, damit nichts zurückgehalten werde, was nicht bleibend in den Organismus hineingehört.

Bei Erkrankung der Nieren fällt jener Reinigungsvorgang, durch welchen die genannten Stoffe aus dem Blut in die Harnkanälchen geraten, ganz oder teilweise weg; es kann daher eine dauernde schwere Erkrankung der Nieren nie lange ertragen werden und sie äußert sich bald durch Allgemeinstörungen.

Außer anderen Stoffen, die hier nicht weiter angeführt werden sollen, weil wir uns nur auf das Wesentlichste beschränken, ist es noch das Kochsalz, das sich wie im Schweiß und in den Tränen auch reichlich im Harn befindet. Da das Kochsalz hauptsächlich durch die Nahrung künstlich zugeführt wird, so deutet dieser Umstand an, daß wir entschieden zu viel davon aufnehmen und unsere Organe damit also unnötigerweise belasten. Von einem bloßen Durchgehen eines Fremdstoffes durch den Körper haben wir keinen Nutzen, wohl

aber oft Reizungen empfindlicher Organe. Bei Genuß scharfer, giftiger Stoffe strengen wir besonders die Nieren an und reizen ihre inneren Teile. Wollen wir demnach unsere Nieren gesund erhalten, so haben wir wohl zu überlegen, was wir ihnen zumuten dürfen und was wir also essen und trinken sollen.

Bekanntlich sind die Nieren bohnenförmige Körper, welche beiderseits von der Wirbelsäule in der Lendengegend liegen. Aus ihnen führen die Harnleiter in die im Becken liegende Harnblase, und aus dieser leitet

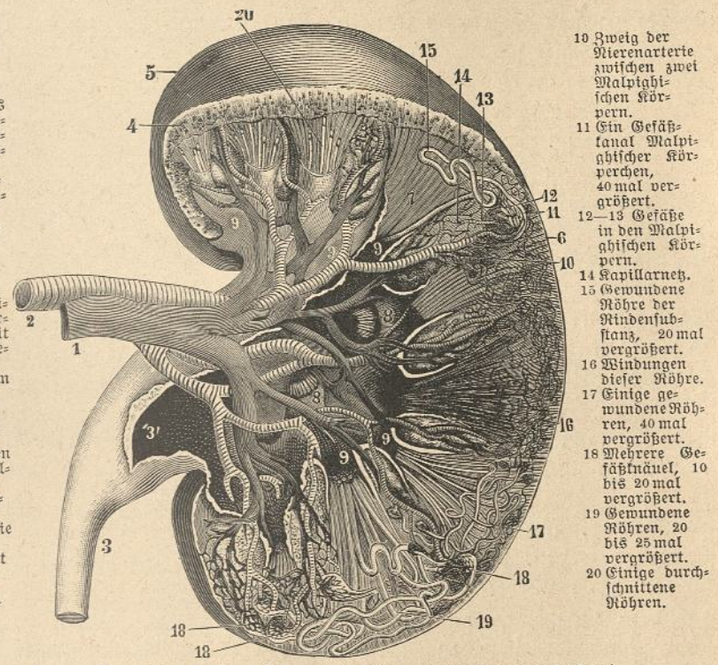


Fig. 17. **Durchschnitt einer Niere.** (Halbschematische Figur, nach Fort.)

die Harnröhre nach außen. Die Nieren haben ein zu- und ein abführendes Blutgefäß; der innere Bau der Nieren ist sehr interessant, in unserem Falle aber ohne praktischen Wert. Wir wollen daher nur erwähnen, daß die Tätigkeit der Gefäßschlingen ähnlich wie bei den Lungen ist, und daß eine Art Filtration der Blutflüssigkeit innerhalb der Niere stattfindet. Wie die Lungen Kohlensäure, so scheiden die Nieren Harnstoff aus. Auf unserem Bilde sehen wir die Nierenvene, die Nierenarterie und die anderen Teile des Harnapparates. Die Niere ist unser wichtigstes „Entgiftungsorgan".

Unser Verdauungsapparat.

Unter Verdauung versteht man die Überführung der gelösten Nährstoffe in das Blut, durch welches sie sämtlichen Organen und deren Zellen zugeleitet werden. Wir haben schon ausgeführt, daß in unserem Organismus behufs Kraft- und Wärmeerzeugung beständig chemische Vorgänge, Zerfall und Vereinigung, stattfinden, die sowohl immer wieder Zufuhr neuer Nährstoffe, als auch die Fortschaffung der verbrauchten Rückstände, die ihre Aufgabe geleistet haben, notwendig machen. Letzterem Zweck dient, wie wir bereits wissen, der Harnapparat, ersterem, der Zu- und Abfuhr neuer Nährstoffe, der Verdauungsapparat.

Er besteht aus einem Schlauche von verschiedener Weite und Gestaltung, innen mit einer Schleimhaut ausgestattet, welche reich mit kleinen Drüsen versehen ist, außen mit einer Muskelschicht, welche die Bewegungen des Verdauungsschlauches vermittelt; außerdem wird er von mehreren größeren Drüsen gespeist, die außerhalb des Schlauches eingebettet sind, aber mit ihm zusammenhängen. Das sind, von oben angefangen, die Speicheldrüsen der Mundhöhle, die Bauchspeicheldrüse und die Leber, welche beide in der Bauchhöhle liegen und ihren Drüsensaft, Bauchspeichel und Galle, in den Darm ergießen. Der Verdauungsschlauch beginnt in der Mundhöhle, welche zur Vorbereitung der Nahrung mit der Zunge, den Zähnen, den Geschmacksnerven und der Schlundmuskulatur, sowie den beiderseitigen Speicheldrüsen ausgerüstet ist. Der menschliche Speichel enthält einen Stoff, welcher die aufgenommene Stärke unserer Nahrungsmittel in Dextrin, eine Vorstufe des Zuckers, umwandelt und diese den Aufgaben des Magens dadurch zugänglicher macht.

Wer einen schlecht zusammengestellten Speichel besitzt, verträgt mehlhaltige Nahrung nicht, weil das mit den aufgenommenen Speisen durch die Mund- und Magenfeuchtigkeit aufgequollene Stärkemehl nicht vollständig in Zucker umgewandelt wird, also unverdaut bleibt und in diesem Zustande auch niemals ins Blut gelangen kann.

Die Aufgabe der Mundhöhle ist es ferner auch noch, die Nahrung zu zerkleinern und harte Teile zu zermahlen, dann die in solcher Weise vorbereiteten Massen durch Speichel und Schleim schlüpfrig zu machen, damit sie ihren Weg durch die Speiseröhre in den Magen leichter zurücklegen. Dazu haben wir die Schneide- und Mahlzähne und die bei jedem Nervenreiz, der auf die Schleimhaut des Mundes einwirkt, sich reichlich einstellende Mundflüssigkeit. Wer hastig ißt, große Bissen verschluckt, wird die aufgenommene Nahrung nie vollständig ausnützen, denn die vom Speichel nicht durchdrungenen Bissen werden nicht vollständig verdaut, belasten bloß Magen und Darm und gehen schließlich nutzlos ab.

Wenn man sich vorstellt, wie viel besser eine breiige Masse von einer Flüssigkeit durchdrungen wird als eine klumpige und feste, so wird man auch begreifen, welche Rolle unsere Zähne bei dem Verdauungsgeschäft spielen. Ihre gesunden Kauflächen, ihre ungebrochene Widerstandskraft sind uns sowohl zur Genußempfindung beim Essen wie zur besseren Bewältigung der Verdauungsarbeit unentbehrlich.

Fig. 18. **Schematische Uebersicht des Verdauungskanals.** Nach Rauber.

1 Gaumen.
2 Lippen.
3 Zunge, darüb. die Mundhöhle.
4 Schlundkopf.
5 Kehlkopf.
6 Luftröhre.
7 Speiseröhre.
8 Mageneingang.
9 Magen.
10 Magenausgang oder Pförtner.
11 Zwölffingerdarm.
12 Leerdarm.
13 Krummdarm.
14 Blinddarm.
15 Wurmfortsatz.
16 Aufsteigender Grimmdarm.
17 Quer-Grimmdarm.
18 Absteigender Grimmdarm.
19 Römisch. S.
20 Mastdarm.

Die Speiseröhre als Fortsetzung der Mundhöhle ist ein schlaffer Schlauch, der hinter der durch Knorpelringe steif erhaltenen Luftröhre liegt und durch den „Magenmund" in den Magen mündet. Durch den Druck des Schluckaktes, die eigene Schwere der verschluckten Massen und die Glätte der eingespeichelten Bissen gleiten dieselben abwärts. Sind sie einmal zu groß oder zu trocken gewesen, so fühlen wir, auch mitunter schmerzhaft, dieses Hinabrutschen.

Steckengebliebene Fremdkörper in derselben und starke Schwellungen bei gewissen schweren Erkrankungen können nur dann auch die Atmung behindern, wenn sie die Luftröhre verengen oder zusammendrücken.

Der Magen ist ein häutiger Sack, je nach Alter und Art der Ernährung von verschiedener Größe; er ist sehr ausdehnungsfähig, auch beweglich und liegt unter dem Zwerchfell in der linken Hälfte der Bauchhöhle.

Er besorgt den zweiten Teil der Verdauung, indem er die Eiweißstoffe löst und sie in Peptone umwandelt. So wie die Mundhöhle den Speichel mit dem Stärke verdauenden Bestandteil, dem sogenannten Ptyalin, enthält, so besitzt der Magen eine andere Flüssigkeit, welche aus Salzsäure, Pepsin und Wasser besteht und bei großer Reizung des Magens bis zu einigen Litern an einem Tage sich steigern kann. Für Fleischnahrung ist also die Magentätigkeit vor allem nötig. Der Magensaft, der stark sauer riecht, wird von der Magenschleimhaut abgesondert; die Menge und Beschaffenheit ist für das

Verdauungsgeschäft von größter Bedeutung und für unzählige Menschen die Quelle beständiger Pein. Man denke nur an die vielen Magenkatarrhe, Magengeschwüre, Magenerweiterungen usw.

Vielesser und Vieltrinker (besonders Biertrinker!) bekommen einen von der täglichen Ausweitung schließlich übermäßig vergrößerten und erschlafften Magen, der einem natürlichen gar nicht mehr ähnelt und der selbstverständlich auch keinen normalen Magensaft mehr zu erzeugen imstande ist. Häufige Reize der Magenschleimhaut durch Gewürze, Alkohol oder heiße Gerichte haben anfänglich stärkere Magensaftbildung zur Folge, dann aber Erschlaffung der Magendrüsen und Nerven, Verminderung oder anormale Beschaffenheit des Magensaftes.

Bei Bleichsucht, Blutarmut und allgemeinen Schwächezuständen tritt auch häufig Magenerweiterung und -senkung auf.

Es ist allgemein bekannt, daß Erbrochenes noch nicht jene Veränderung erlitten hat, die den Darminhalt kennzeichnet, sondern daß vielmehr das Genossene noch ziemlich deutlich zu erkennen ist und sich durch den sauren Geruch, Gerinnung (man denke an die Milch), Verflüssigung und Vermischung aller Speisen und Getränke auszeichnet; es beweist uns dies, daß die Hauptverdauung nicht im Magen, sondern im Dünndarm stattfindet, wo die Unkenntlichwerdung der Speisen beginnt.

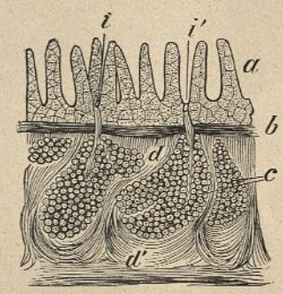


Fig. 19. **Durchschnitt durch die Schleimhaut des menschlichen Zwölffingerdarms.**

a Zotten. b Schleimhautgrundlage. c Bruner'sche Drüsen. ii' Ausführungsgang derselben. dd' Die tieferen Schichten der Schleimhaut und Unterschleimhautgewebe.

Durch den Magenpförtner wird der saure Mageninhalt in kleinen Mengen infolge Bewegungen der muskelhaltigen Magenwand in den Darm geschafft und dort dem Einflusse von drei anderen Verdauungssäften ausgesetzt: dem Darmschleim, der Galle und dem Speichel des Pankreas oder der Bauchspeicheldrüse. Das Fett, das bisher in Mundhöhle und Magen nicht verändert wurde, erleidet jetzt eine Umwandlung; Zucker- und Peptonbildung schreitet auch im Dünndarm weiter, und nun beginnt die Auffaugung der gelösten Flüssigkeit durch die Darmzotten.

Es scheint anfangs unverständlich, auf welche Weise die große Menge der aufgelösten Nährstoffe in die Blutbahn und von dieser nach allen Teilen des Organismus hin gelangt, ohne daß wir eine mit freiem Auge sichtbare Verbindung zwischen Darmrohr und großen Gefäßen entdecken können. Der Darm ist vielmehr bis an sein Endstück geschlossen und die von außen an denselben herantretenden Blutgefäße sind klein und netzartig verzweigt. Dennoch sehen wir die so reichhaltige Darmflüssigkeit verschwinden und die Nahrungsreste in festem Zustande, oft sogar trocken, aus dem Dickdarm, dem Endstück

des Darmrohres, als Darmkot austreten. Demnach muß die Darminnenhaut, die Schleimhaut, Einrichtungen besitzen, welche diese Auffaugung ermöglichen. Dies ist auch der Fall. Schon mit freiem Auge erkennt man an dieser Schleimhaut winzige Fransen, die sogenannten Darmzotten, in welchen die Anfänge der Lymph- (oder Chylus-) Gefäße sich befinden. Man glaubt, daß durch die feinen Öffnungen der diese Zotten umgebenden Zellen ein Auf-

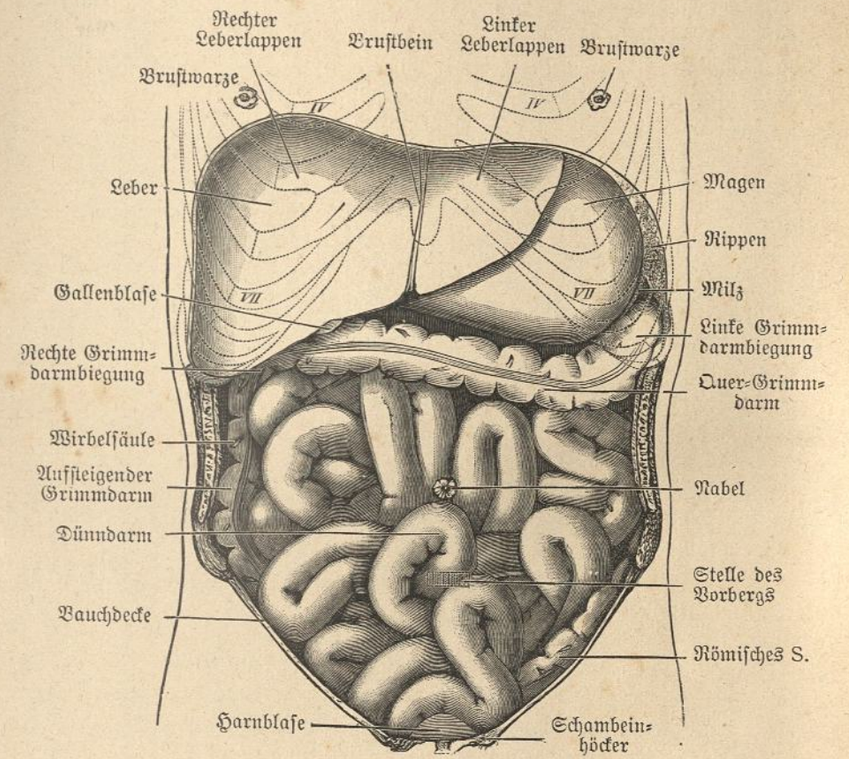
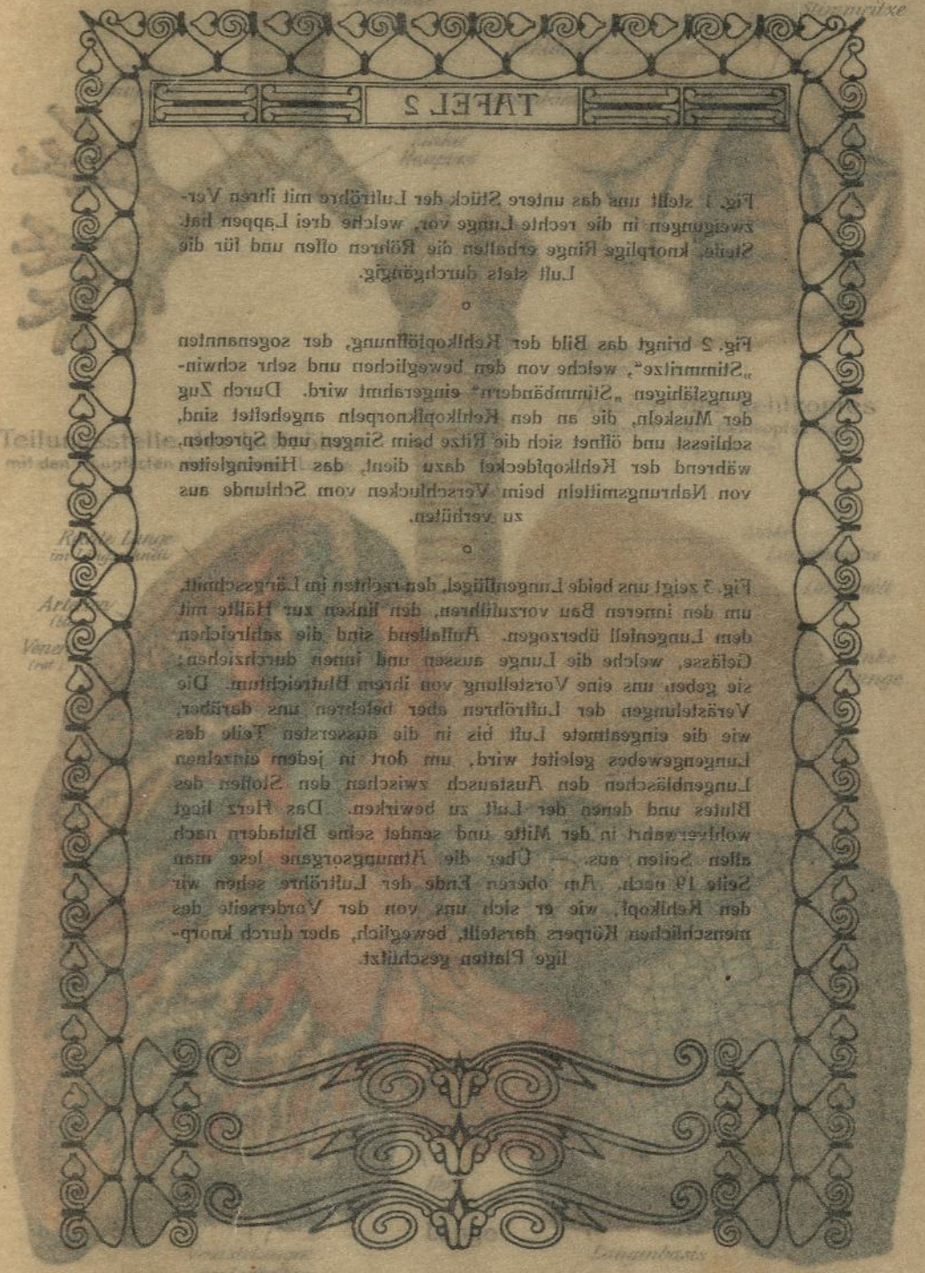


Fig. 20. Ansicht der **Baucheingeweide** in natürlicher Lagerung, von vorne.
Nach Pansch.

saugen der Darmflüssigkeit stattfindet, welche sich in größeren Ästen der Lymphgefäße sammelt und sich an einer dem Darme sehr entfernten Stelle in die Venen ergießt. Man nennt diese Darmlymphe auch Milchsaft, weil sie von ihrem Fettgehalt weiß aussieht.

So kommen also die aufgelösten Nährstoffe durch Vermittlung der Darmzotten und Lymphgefäße direkt in die Blutbahn.

Wenn man diesen Vorgang begriffen hat, versteht man auch, warum flüssige Stühle den Menschen so rasch erschöpfen. Sie sind Dünndarminhalt,



TAFEL 2

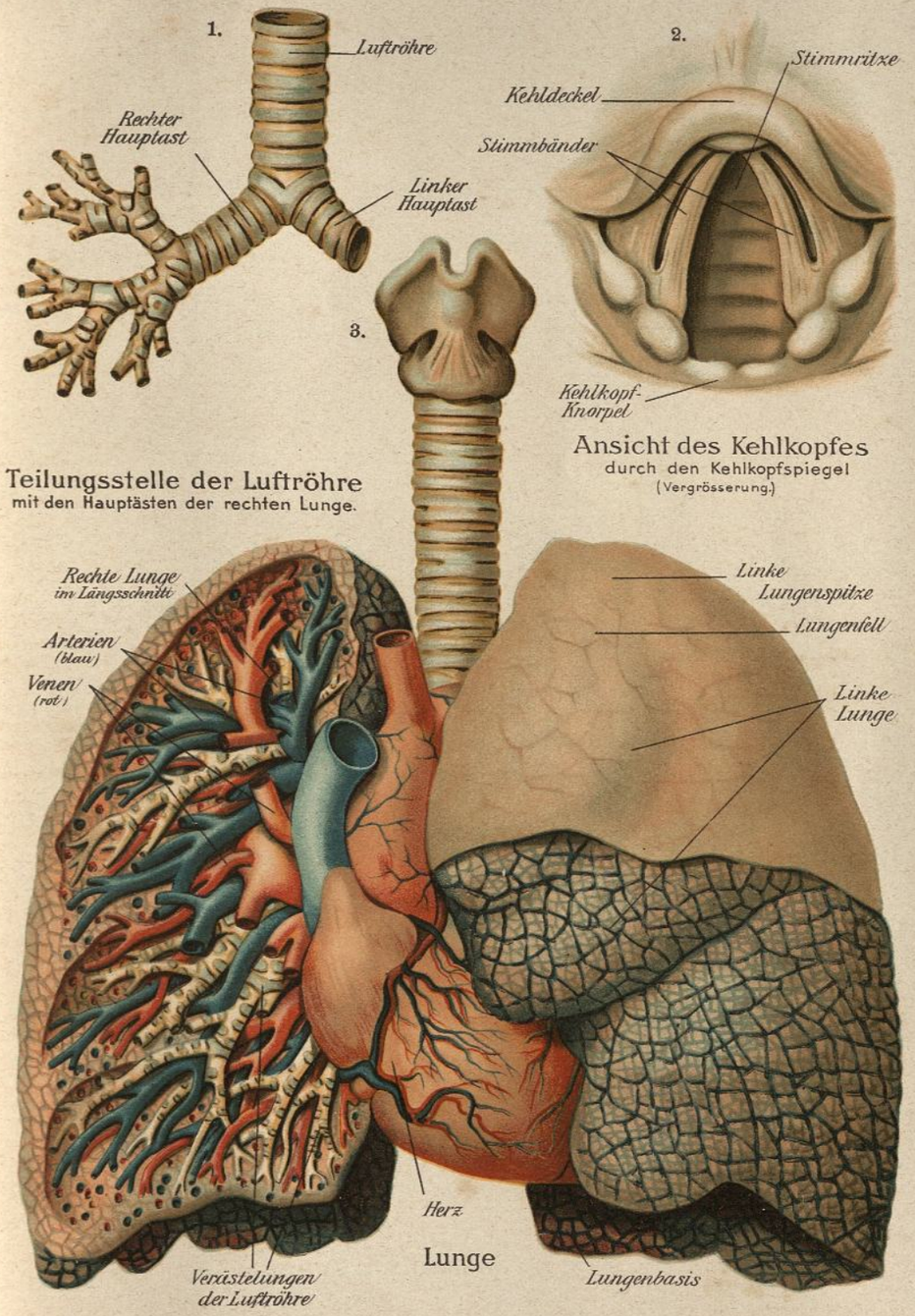
Fig. 1 stellt uns das untere Stück der Luftröhre mit ihren Verzweigungen in die rechte Lunge vor, welche drei Lappen hat. Steife, knorplige Ringe erhalten die Röhren offen und für die Luft stets durchgängig.

o

Fig. 2 bringt das Bild der Kehlkopföffnung, der sogenannten „Stimmritze", welche von den beweglichen und sehr schwingungsfähigen „Stimmbändern" eingerahmt wird. Durch Zug der Muskeln, die an den Kehlkopfknorpeln angeheftet sind, schliesst und öffnet sich die Ritze beim Singen und Sprechen, während der Kehlkopfdeckel dazu dient, das Hineingleiten von Nahrungsmitteln beim Verschlucken vom Schlunde aus zu verhüten.

o

Fig. 3 zeigt uns beide Lungenflügel, den rechten im Längsschnitt, um den inneren Bau vorzuführen, den linken zur Hälfte mit dem Lungenfell überzogen. Auffallend sind die zahlreichen Gefässe, welche die Lunge aussen und innen durchziehen; sie geben uns eine Vorstellung von ihrem Blutreichtum. Die Verästelungen der Luftröhren aber belehren uns darüber, wie die eingeatmete Luft bis in die äussersten Teile des Lungengewebes geleitet wird, um dort in jedem einzelnen Lungenbläschen den Austausch zwischen den Stoffen des Blutes und denen der Luft zu bewirken. Das Herz liegt wohlverwahrt in der Mitte und sendet seine Blutadern nach allen Seiten aus. — Über die Atmungsorgane lese man Seite 19 nach. Am oberen Ende der Luftröhre sehen wir den Kehlkopf, wie er sich uns von der Vorderseite des menschlichen Körpers darstellt, beweglich, aber durch knorplige Platten geschützt.



Teilungsstelle der Luftröhre
mit den Hauptästen der rechten Lunge.

Ansicht des Kehlkopfes
durch den Kehlkopfspiegel
(Vergrösserung.)

Atmungsorgane.

die Aufsaugung durch die Darmschleimhaut findet nicht statt oder nur unvollkommen, und daher tritt, wie bei Cholera, rasch Verfall der Kräfte ein. Ebenso liegt es nahe, daß bei reichlichen Stuhlentleerungen und zu reichlicher Nahrungsaufnahme das, was als Darmkot abgeht, nicht alles Unverdauliches sein kann, sondern daß ein großer Teil davon nicht ausgenützte Speisereste sind, die infolge der Überladung des Magens und Darmes gar nicht zur vollständigen Auflösung gelangen und nur als Ballast das Verdauungsrohr passieren. Die erschlaffende Wirkung des Vielessens und Trinkens und die Vergeudung an wertvollen Nährstoffen liegt somit zutage.

Da unter der Frauenwelt auch Lebererkrankungen sehr häufig sind, so müssen wir auch dieser größten Drüse des menschlichen Körpers einige Worte widmen. (Siehe Heilkunde, Buchstabe L.) Sie liegt bekanntlich auf der rechten Seite unter dem Zwerchfell, ist von derbem Gewebe und erzeugt einen besonderen Verdauungssaft, die grünbraune Galle; diese hat die Aufgabe, die Zersetzung des Darminhaltes zu verhindern und das Fett des Speisebreies zur Aufnahme in die Säftemassen bereit zu machen. Eine Stauung und Zurückhaltung des Lebersaftes hat Störungen im Verdauungsvorgang zur Folge, hellen Stuhl, weil der Gallenfarbstoff fehlt, und Schmerzen in der Leber. Die Leber hat auch noch andere Aufgaben, mit welchen wir uns jedoch hier nicht weiter befassen können. Sie ist ein sehr wichtiges Organ, dessen Gesunderhaltung von Bedeutung für den ganzen Organismus ist. — Fig. 20 zeigt uns die Lage der Eingeweide nach Entfernung der Bauchdecken und des Netzes, und die Farbentafel „Brust- und Bauchorgane“ bringt uns eine deutliche Darstellung der Verhältnisse.

Die Sinnesorgane.

Das Sinnesorgan für die Empfindung ist die Haut, und diese haben wir ihrer besonderen Aufgaben wegen schon ausführlicher besprochen. Nun bleiben uns noch übrig: das Auge für die Lichtempfindung, das Ohr für die Schallempfindung, die Nase für die Geruchsempfindung, die Zunge und Mundhöhle für die Geschmacksempfindung.

Wollen wir kurz definieren, was ein Sinnesorgan ist, um uns jedermann verständlich zu machen, so müssen wir sagen: eine Einrichtung (Apparat), um äußere Vorgänge aufzufangen und sie unserem Bewußtseinsorgan, dem Gehirn, zuzuleiten. Daher beherrschen die Nerven und ihre eigentümlich geformten Endorgane diese Apparate, und verschiedene Hilfsorgane, wie die Ohrmuscheln (das äußere Ohr), die Lippen, die Regenbogenhaut im Auge

und anderes mehr unterstützen ihre Aufgabe. Ohne gesunde Sinnesorgane keine klaren Vorstellungen in unserem Gehirn, weil die Zuleitung fehlt, und ohne gesundes Gehirn keine Aufnahmefähigkeit des durch die Sinne Zugeleiteten.

Daher das geistige Zurückbleiben derjenigen Kinder, welche taub oder blind geboren werden, oder die falschen Eindrücke und Vorstellungen Geisteskranker, bei welchen das Gehirn trotz normaler Zuleitung durch fehlerlose Sinnesorgane das Zugeleitete nicht natürlich zu verwerten vermag.

Diese Apparate sind so kunstvoll gebaut, daß beispielsweise nur das Auge für Lichtstrahlen empfindlich ist, nur das Ohr für Geräusche, obwohl die uns umgebende Atmosphäre von Reizen aller Art überfüllt ist und an allen Teilen unseres Körpers nur die gleichen Nervenmassen sich befinden. Wie schon in einem vorhergegangenen Kapitel ausgeführt wurde, kennen wir die feineren Vorgänge der Nervenleitung noch nicht; wir verfügen mehr oder minder nur über (durch Tatsachen noch wenig gestützte) Vermutungen. Auch hätte eine eingehende Beschreibung der komplizierten Sinnesorgane für unser Buch keinen praktischen Zweck; wir wollen daher nur die wichtigsten Teile derselben anführen und den physiologischen Vorgang des Sehens und Hörens usw. kurz erklären, damit der Leser instand gesetzt wird, sich darnach einfache natürliche oder krankhafte Vorgänge einigermaßen verständlich zu machen.

Die Sinnesorgane sind häufig der Sitz von Störungen, sie sind sowohl für unsere geistige Entwicklung als für unser Fortbestehen im täglichen Kampfe ums Dasein so wichtig, daß auch das weibliche Geschlecht klare Vorstellungen und bestimmte Kenntnisse von ihrer Beschaffenheit und ihrer Behandlung haben muß. Die Augenschwäche nimmt in unserer Zeit immer mehr zu, feinen Geruch und scharfes Gehör haben nur wenige Menschen. Und warum dies alles? Einesteils weil die Sinnesorgane häufig Bildungsfehler zeigen, hauptsächlich aber, weil die allgemeine Nervenschwäche immer weitere Kreise erfaßt und daher auch die Sinnesnerven an Leistungsfähigkeit einbüßen. Gerade bei den Frauen ist es notwendig, den Zusammenhang von Blutarmut und Nervenschwäche mit dem Versagen der Augen, der Zunge, auch des Ohres verstehen zu lernen, weil sie so häufig darüber klagen.

Ausgesprochene örtliche Erkrankungen besprechen wir in späteren Kapiteln.

Wir beginnen mit dem Auge. Es ist ein kleiner rundlicher Körper, dessen vordere Fläche das Sehloch enthält, durch welches die Lichtstrahlen auf den Augenhintergrund fallen. Dieser ist von größter Bedeutung für den Akt des Sehens, weil er die Verästelung des Sehnerven enthält, der die empfangenen Eindrücke dem Gehirn zuleitet. Das Sehloch, auch Pupille genannt, besteht nicht etwa nur aus einer einfachen Öffnung, es besitzt vielmehr komplizierte Einrichtungen, wie die Regenbogenhaut u. a.

Zuerst müssen die Lichtstrahlen die Hornhaut durchbrechen, deren Klarheit und Fehlerlosigkeit zum Sehen unerläßlich ist, dann werden sie von der sogenannten Linse gesammelt, d. h. so geleitet, daß sie sich in einem Punkte treffen, und schließlich müssen sie noch den Glaskörper durchdringen, um auf den Sehnerv zu fallen. Um die Aufgaben der Hornhaut, der Linse usw. wirklich zu verstehen, muß man die Physik und speziell Optik beherrschen; oberflächliche Erklärungen sind hier also nutzlos, und wir beschränken uns daher auf das nötigste.

Die Beweglichkeit des Augapfels wird erzielt durch Muskelchen, welche in verschiedener Richtung dem Auge anliegen und es mit der Augenhöhle verbinden (siehe Fig. 21). Sie werden nicht vom Augennerv versorgt, können also teilweise gelähmt sein, ohne daß die Sehfähigkeit darunter leidet. Das Augenlid mit seinen Drüsen und Wimpern ist nur eine Schutzvorrichtung für das Auge, welche wir nicht entbehren können.

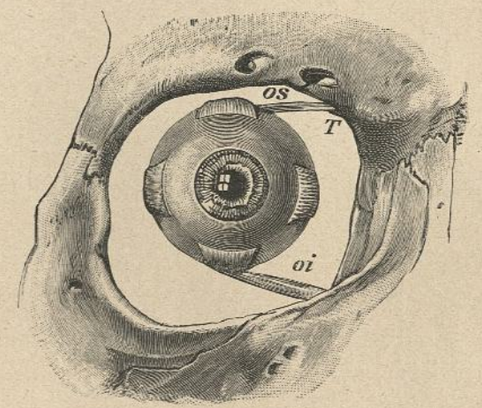


Fig. 21.
Die knöcherne Augenhöhle mit dem Augapfel (rechts).
Das Fettpolster ist entfernt. Die vier geraden Augenmuskeln sind an ihren Ansatzstellen am Augapfel abgeschnitten. os Sehne des oberen schrägen Augenmuskels, von der Rolle T zum Augapfel laufend. oi unterer schräger Augenmuskel.

Die Regenbogenhaut (Iris), ihrer verschiedenen Färbung wegen so genannt, vermag sich zu erweitern und zu verengen, kann daher auch das Sehloch vergrößern und verkleinern; auch ist sie eine Art Schutzvorrichtung für das Auge, weil sie wie ein Lichtschirm wirkt und überflüssige Lichtstrahlen abzuhalten vermag.

Das Auge mit seinem Glanz, seiner Farbe, seiner Beweglichkeit und seiner Sehkraft bis in die Ferne ist ein wunderbares Kunstwerk, dessen Gesunderhaltung uns wohl als eine wichtige Aufgabe erscheinen muß.

Da Hornhaut, Linse und Glaskörper die geraden Lichtstrahlen ablenken, „brechen", so nennt man diese Teile den lichtbrechenden Apparat (im Gegensatz zum lichtempfindlichen der Netzhaut, welcher die Ausbreitungen des Sehnervs enthält). Unter Brechfehlern des Auges versteht man solche Abweichungen von der Norm, durch welche ein klares Bild auf der Netzhaut nicht entstehen kann, weil infolge mangelhafter Lichtbrechung die Vereinigung

der Lichtstrahlen zu einem Bilde nicht auf dem lichtempfindlichen Teil der Netzhaut stattfindet. Solche Fehler können angeboren sein, sie können aber auch erworben werden und zwar sowohl durch einseitige Arbeit, welche das Auge übermäßig anstrengt, als auch durch chronische Blutüberfüllung desselben die schließlich Formveränderungen zur Folge hat.

Beim Sehen in die Ferne reicht das normale Auge aus, d. h. es vermag ohne besondere „Einstellung" ein scharfes Bild auf seiner Netzhaut zu erzeugen; beim Sehen in der Nähe aber muß eine stärkere Lichtbrechung eintreten, um in geringerer Entfernung dasselbe Bild zu gewinnen. Dazu verhilft die Linse, welche ihre Wölbung zu verändern vermag und dadurch an Brechkraft gewinnt. Man nennt die Anpassungsfähigkeit an diese Nähe des lichtgebenden Gegenstandes die **Akkommodationsfähigkeit der Linse**. Sie nimmt mit beginnendem Alter ab, daher die Weitsichtigkeit der alten Leute. Bei Naharbeit muß die Linse stärker akkommodieren, strengt sich also mehr an als bei einer Tätigkeit, bei welcher das Auge ohne besondere Einstellung mehr für die ganze Umgebung wirkt. Daher auch die Ermüdung nach langem Lesen, Nähen, Sticken, und die allmähliche Erschlaffung aller Organe des Auges, wenn solche Anspannung der Muskeln, der Linse und des Augennervs dem Auge durch Naharbeit zu lange zugemutet wird, oder wenn dieses bei allgemeinem Blutmangel ungenügend ernährt ist.

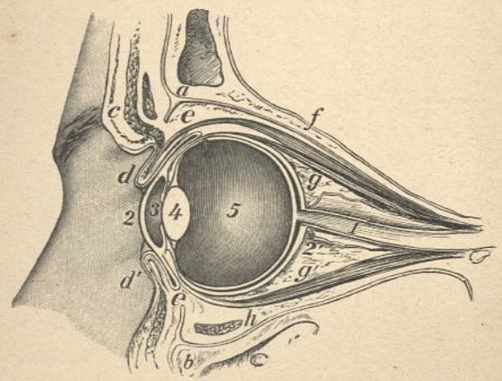


Fig. 22. **Senkrechter Schnitt durch die Augenhöhle.**
1 Sehnerv. 2 Hornhaut. 2' Harte Augenhaut. 3 Vordere Augenkammer. 4 Linse. 5 Glaskörper. a Stirnbein mit der Stirnhöhle und dem Fortsatz, welcher das Dach der Augenhöhle bildet. b Knöcherner Boden der Augenhöhle, vom Oberkieferknochen gebildet. c Stirnhaut. d, d' Augenlider. e Umschlagsfalte der Bindehaut. f Hebemuskel des oberen Augenlides. g Oberer gerader Augenmuskel. g' Unterer gerader Augenmuskel. h Durchschnitt des unteren schrägen Augenmuskels.

Es entsteht demnach das Bild eines entfernten Gegenstandes in unserem Auge, der Sehakt selbst aber findet im Gehirn statt; denn erst, wenn uns das Bild bewußt wird, „sehen" wir. Wir erblinden also vollständig, wenn der Sehnerv versagt, trotz wohlgebildetem, klarem Auge, und wir sind imstande, gewissermaßen nur mit dem Gehirn zu sehen, unter Ausschluß des Auges, wenn besondere Reizung des Gehirns im Fieber oder bei Geisteskrankheiten stattfindet. Man spricht dann von Sinnestäuschungen, Halluzinationen, Visionen.

Fig. 22 veranschaulicht uns das Auge mit allen seinen Teilen.

Das Ohr. Man unterscheidet das äußere, das mittlere und das innere Ohr. Die Ohrmuschel, bei vielen Tieren stärker entwickelt als beim Menschen, ist eine Art Schallfänger und stellt den Eingang in den äußeren Gehörgang dar, welcher zum Mittelohr führt. Dieser äußere Gehörgang ist noch mit der Haut der Ohrmuschel bedeckt, besitzt viele Drüsen, welche mitunter so viel Ohrenschmalz absondern, daß Schwerhörigkeit vorübergehend entsteht, und ist an seinem inneren Ende durch das Trommelfell abgeschlossen. Beim Bohren im Ohre mit spitzigen Gegenständen ist dieses in seiner Tätigkeit so hochwichtige Organ sehr leicht zu verletzen. Bekanntlich überträgt es seine Schwingungen, die es von Geräuschen der bewegten Luft empfängt, auf die Ohrknöchelchen, jene merkwürdigen kleinen Gebilde, welche sich in der Paukenhöhle befinden. Jede Verdichtung oder Narbenverzerrung des Trommelfells behindert seine feine Tätigkeit, ebenso die Ansammlung von Flüssigkeit in der Paukenhöhle. Die sogenannte Ohrtrompete ist ein feiner Kanal, der die Paukenhöhle mit dem Nasenrachenraum verbindet und mit der Schleimhaut des Halses ausgekleidet ist. Er dient dazu, Luft in die Paukenhöhle einzulassen. Erkrankungen des Halses übertragen sich daher leicht auch auf das Ohr.

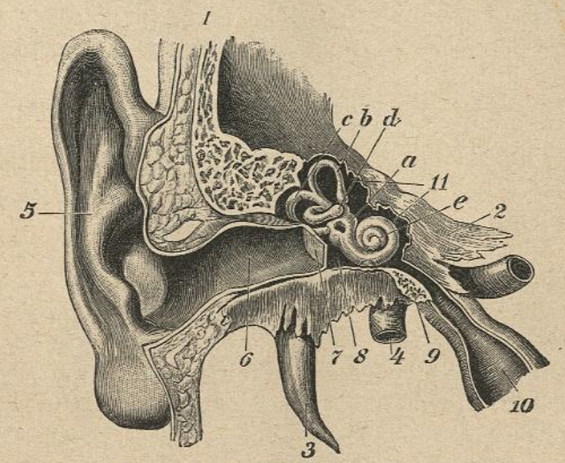


Fig. 23. **Durchschnitt des Ohres.**
1 Durchschnitt des Schläfenbeins. 2 Dach des Felsenbeins. 3 Griffelfortsatz. 4 Karotis (große Arterie). 5 Ohrmuschel. 6 Äußerer Gehörgang. 7 Trommelfell. 8 Trommelhöhle. 9 Knöcherner Teil der Eustachischen Röhre. 10 Eustachische Röhre. 11 Labyrinth. a (rechts) Vorhof. b c d (rechts) die drei Bogengänge. e (rechts) Schnecke.

Das innere Ohr ist in Schädelknochen eingebettet und besteht aus Bogengängen und Schnecke, welche eine Flüssigkeit und die Enden des Gehörnervs enthalten. Die vom Trommelfell auf die Gehörknöchelchen übertragenen Schwingungen versetzen auch die Flüssigkeit des inneren Ohres in Bewegung, und diese reizt die „Hörzellen", die Enden des Nervs.

Auch hier unterscheiden wir also zuleitende und schallempfindliche Teile, und auch hier gibt es nur dann ein Hören, wenn der Gehörnerv dem Gehirne die von außen empfangenen Reize genau überliefert. Nervenschwäche

vermindert selbstverständlich auch die Aufnahmefähigkeit des Gehörnervs; Blutarmut oder Blutzudrang zum Kopf erzeugt Nebengeräusche, wie Sausen und Klingen; Verstopfung des äußeren Gehörganges hebt selbstredend die Mittätigkeit des Trommelfelles auf.

Geruchssinn, Geschmackssinn, Tastsinn. Wir atmen durch die Nase kräftig ein, wenn wir einen bestimmten Geruch empfinden wollen. Dies ist notwendig, damit die luftförmigen Körper unseren Geruchsnerv auch wirklich zu treffen vermögen. Sehr einfach erscheint uns das Geruchsorgan, nachdem wir die Kunstwerke Auge und Ohr näher kennen gelernt haben. Wir sehen nach vorliegender Abbildung nur den verästelten Nerv mit seinen feinen Endzweigen und die Schleimhaut der Nasenhöhle mit den anderen Gehirnnerven, welche die Empfindung vermitteln.

Keine schwierigen Vorgänge sind notwendig, um das Riechen zu ermöglichen, kein umständlicher Apparat muß erst in Bewegung gesetzt werden, um Gerüche dem Riechnerv zuzuleiten; die Nase ist der Geruchfänger, der Nerv der Leiter, welcher seine eigentümliche Empfindung dem Gehirne zuleitet.

Schärfer als der Geruchssinn zeigt sich der Geschmackssinn. Er hat seinen Sitz hauptsächlich auf dem Zungenrücken, der mit vielen kleinen, verschieden geformten Wärzchen besetzt ist, in welchen sich Nervenenden befinden. Nur gelöste Stoffe erregen eine Geschmacksempfindung, und diese ist nach der Beschaffenheit derselben ganz verschieden; bitter, süß, salzigsauer usw.; die Zungenwärzchen müssen also direkt mit den zu schmeckenden Stoffen in Berührung kommen, sonst wird keine Geschmacksempfindung erzeugt. Worauf es beruht, daß eine Substanz den Geschmacksnerv stärker erregt als eine andere, ist nicht bekannt; die physikalisch-chemischen Eigenschaften der gelösten Substanzen erklären nicht alle bekannten Vorgänge.

Erwähnenswert ist, daß bei Magenstörungen, Gehirnkrankheiten, nervösen Zuständen ein sogenannter falscher Geschmack oder auch Geschmacklosigkeit auftreten kann, obwohl die aufgenommenen Speisen die gewohnte Beschaffenheit hatten und die Zunge mit ihren Geschmacksnerven ganz gesund ist. Hier haben wir es mit noch nicht aufgeklärten Störungen in den Nervenbahnen zu tun und müssen nach tieferliegenden Veranlassungen forschen.

Gerade in der Frauenwelt sind die Empfindungsstörungen häufig. Die Kenntnis von dem physiologischen Vorgang des Schmeckens wird auch zur richtigeren Erkennung krankhafter Veränderungen führen.

Der Tastsinn hat seinen Sitz in der Haut. Sie ist das Ursinnesorgan, die Entstehungsgrundlage für die anderen Sinnesorgane und in ihrem Bau komplizierter als Geschmacks- und Geruchssinn, wie aus der Entwickelungsgeschichte des Menschen hervorgeht. Temperatur-, Druck- und

Schmerzempfindungen werden vor allem durch die Haut vermittelt und zwar durch die Nervenendkolben und die Tastkörperchen, welche sich im äußersten Zellenlager der Haut befinden. Die Fingerspitzen und die Lippen haben die feinste Empfindung; dicke Oberhaut, durch schwere Arbeit entstanden, raubt die feine Empfindungsfähigkeit der Hände; Frauen mit gepflegten Händen und großer allgemeiner Feinfühligkeit leisten auch durch das Empfindungsvermögen ihrer Finger weit mehr als der derber angelegte Mann. Sie haben daher seine leichte Handarbeiten von jeher gepflegt.

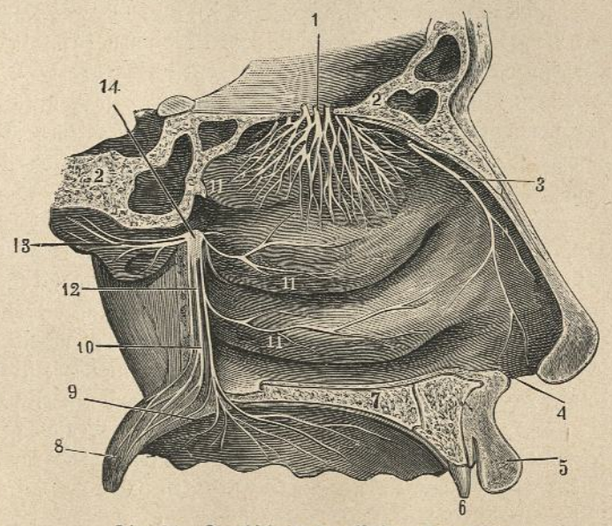


Fig. 24. **Durchschnitt der Nase.** Nach König.
1 Ausbreitung des Riechnervs. 2 Schädelknochen. 3, 10, 12, 13 u. 14 Zweige von Kopfnerven. 4 u. 5 Nasenloch und Lippe. 6 Zahn. 7 Harter Gaumen. 8 Gaumenzäpfchen. 9 Weicher Gaumen. 11 Nasenmuscheln.

Durch die Berührung eines Körpers mit unserer Haut werden wir uns über seine Wärme, Form, Härte und Oberfläche klar; wir erkennen also durch den Hautsinn die mechanischen Eigenschaften eines Körpers.

Die Geschlechtsorgane des Weibes.

Bei Besprechung der Muskeln haben wir als wichtige innere muskulöse Organe das Herz und die Gebärmutter genannt und letztere noch nicht beschrieben, weil wir uns diese Aufgabe anläßlich der Besprechung der Geschlechtsorgane vorbehielten.

Man unterscheidet beim Weibe innere und äußere Geschlechtsorgane.

Im Gegensatz zum Manne, dessen wichtigste Organe außerhalb der Beckenhöhle befestigt sind, und der durch seine geschlechtliche Tätigkeit gleichsam nur den Anstoß zur eigentlichen Fortpflanzung gibt, liegen beim Weibe die Fortpflanzungsorgane in der Beckenhöhle, und es wird allein durch diese

das Werden und Wachsen eines neuen Menschen bewerkstelligt. Die Aufgabe der Fortpflanzung fällt demnach vorwiegend der Frau zu, welche darum auch die „Mutter des Menschengeschlechts“ genannt wird.

Die äußeren Geschlechtsorgane bestehen nur aus den bedeckten Öffnungen für die Harnröhre und die Scheide (den beginnenden „Genitalschlauch“), kleinen Drüsen und Schwellkörpern und der „Klitoris“ zur Erregung der Geschlechtsempfindungen. Die mehr oder minder fettreichen Hautfalten zu beiden Seiten der genannten Öffnungen, sowie die kleineren fettarmen Hautfalten, welche die Eingänge unmittelbar bedecken und welche „große und kleine Schamlippen“ genannt werden, sind mehr Schutzorgane, besondere Funktionen haben sie nicht.

So sehr diese weiblichen Teile von den männlichen abzuweichen scheinen, so haben sie dennoch dieselben Grundlagen, aus welchen sie sich entwickelten, und bestehen auch nur aus Gebilden, die beim Manne gleichfalls zu finden sind, wenn auch mehr oder weniger entwickelt und infolgedessen teilweise anders gelagert. So hat die männliche Harnröhre, die gleichzeitig Ausführungskanal für den Samen ist, ihr weibliches Analogon in der Klitoris, welche bei einzelnen Frauen so vergrößert ist, daß sie dem männlichen Gliede ähnlich wird; die großen Schamlippen sind beim Manne zum Hodensack geworden, in welchem er seine Keimdrüsen, die Hoden, trägt, während die Frau die Eierstöcke, das sind die weiblichen Keimdrüsen, im Becken verwahrt, und zwar rechts und links von der Gebärmutter.

Die gleiche Anlage der Geschlechter geht aus nebenstehender Zeichnung hervor, und bei Betrachtung der einzelnen Teile erkennen wir auch die Ähnlichkeit der männlichen und weiblichen Geschlechtsteile.

Die „Spitze des Genitalhöckers“ wird zum Penis bei weiterer Entwickelung, und bei Stillstand zur Klitoris; der Genitalwulst wird entweder zum Hodensack oder zu den großen Schamlippen; die Genitalrinne wird zur Naht beim Manne und zur Schamspalte beim Weibe, welche die genannten Öffnungen enthält; das Kaudalende (Schwanzende) bildet sich zurück und läßt allmählich die Darmöffnung erkennen, wobei die Dammregion sich schon deutlich abhebt. Letztere ist beim Manne größer als beim Weibe, weil seine Genitalöffnung erst am Penisende sich befindet und nicht innerhalb der „Naht“ wie beim Weibe. Die Länge und Festigkeit des Dammes, auch „Mittelfleisch“ genannt, weil zwischen After und Scheide als Zwischenwand eingeschoben, spielt beim Geburtsvorgang eine bedeutende Rolle; im II. Teile des Buches kommen wir noch darauf zurück.

Unsere drei Zeichnungen führen uns das hintere Körperende einer Leibesfrucht im Alter von zwei bis vier Monaten vor und verdeutlichen uns diese interessanten Vorgänge.

Das volle Verständnis für die genitalen Verhältnisse kann sich erst auf Grund der Vergleichung beider Geschlechter entwickeln; die selbständige Behandlung eines Geschlechtes ist daher eine Losreißung vom Ganzen, welche

entwicklungsgeschichtlich unmöglich ist und notwendig zu falschen Schlüssen führen muß. Sie trägt bei zur Vertiefung der geistigen Kluft, die leider zwischen den Geschlechtern besteht und zu Vorstellungen über eine physiologische Minderwertigkeit des Weibes führt, die sich jedoch mit den tatsächlichen Verhältnissen gar nicht deckt.

Unser anatomisch-physiologisches Kapitel über die weiblichen Geschlechtsorgane hat die Aufgabe, aufklärend in dieser Hinsicht zu wirken.

Die äußeren Genitalien des Weibes, die sogenannte Scham, von Nerven aus dem Rückenmark versorgt, ist der Sitz der Geschlechtsempfindung. Der bedeutendste Nerv ist derjenige, welcher zur Klitoris führt und beim Manne analog, nur mit dem Unterschiede, daß er der längeren Harnröhre angepaßt, auch

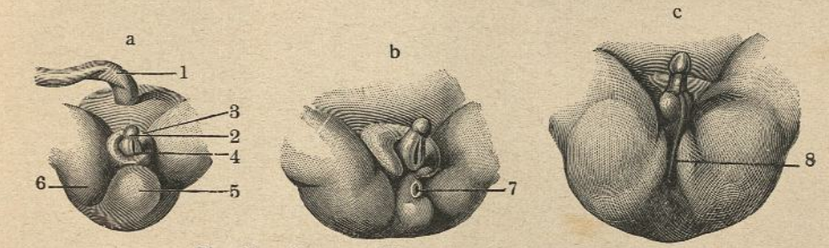


Fig. 25. Hinteres Körperende einer Leibesfrucht.

a Zwei Monate alte Leibesfrucht: 1 Nabelstrang. 2 Genitalhöcker, wird zur Klitoris beim Weibe, zur Penisspitze beim Manne. 3 Genitalwulst, aus welchem sich die großen Schamlippen oder der Hodensack entwickeln. 4 Genitalrinne, schließt sich beim Manne zur „Naht“, enthält beim Weibe die Öffnungen der Harnröhre und der Scheide. 5 Schwanzende des Rumpfes, bildet sich bei zunehmendem Wachstum immer mehr zurück. 6 Schenkel.
b Drei Monate alt: 7 die Darmöffnung hat sich gebildet, das Schwanzende verliert seine Rundung. Weiblicher Typus, Klitoris bildet sich zurück.
c Vier Monate alt: Der männliche Typus hat sich ausgebildet. 8 die „Naht“ an Stelle der Spalte ist deutlich sichtbar.

länger ist. Ein zweiter Rückenmarksnerv verläuft beim Manne mit dem Samenstrang in den Hodensack und endet beim Weibe in den großen Schamlippen.

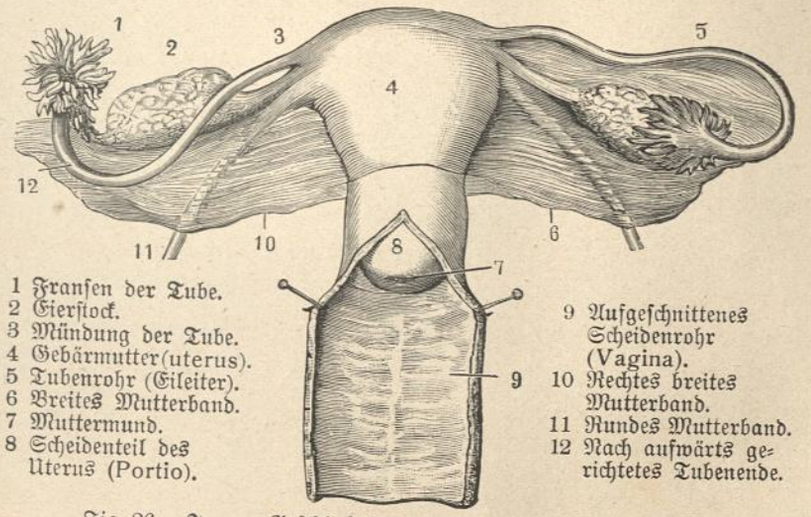
Dieser Zusammenhang der äußeren Genitalien mit dem Rückenmark und durch dieses mit dem Gehirn erklärt uns das geistige „Angegriffensein“ nach sexuellen Anstrengungen oder die Erregbarkeit der Genitalien auf geistigem Wege, also durch Vorstellungen und Gedanken. Bei vielen Frauen fehlt diese Erregbarkeit überhaupt, es liegt dann entweder eine Störung in den nervösen Bahnen, wahrscheinlich aber öfter im Bewußtseinsorgane, dem Gehirn, vor. Bildungsfehler in den Genitalien sind nur äußerst selten die Ursachen sexueller Empfindungslosigkeit.

Wir gelangen nun an die Besprechung der inneren Genitalien.

Sie bestehen aus den Eierstöcken, den Eileitern, dem Fruchthalter (oder der Gebärmutter) und der Scheide. Die Eierstöcke, die weiblichen Keimdrüsen, sind bohnenförmige kleine Körper, auf deren Oberfläche die Eizellen

reifen und sich ablösen, um durch den feinen Kanal der Eileiter nach der Höhle der Gebärmutter zu gelangen, wo sie sich entweder auflösen und verschwinden oder nach eingetretener Befruchtung an der Wand der letzteren anheften und ein neues Wachstum beginnen. Die Eileiter haben gefranste Enden, welche frei beweglich sind und die Eierstöcke umgreifen, wie es unsere Zeichnung hier veranschaulicht. Durch die Zeichnung der linken Seite wird es verständlich, auf welche Weise die Eizellen in den Eileiter gelangen.

Die Scheide ist auf unserem Bilde aufgeschnitten, um den Halsteil mit dem Muttermund sichtbar zu machen. Der Uterus oder Fruchthalter hat birnförmige Gestalt, ist ein fester muskulöser Körper, in dessen oberes Ende die Eileiter münden, und von dessen unterem Ende die häutige Scheide, als eine Art Fortsetzung der Gebärmutter, abgeht.



1 Fransen der Tube.
2 Eierstock.
3 Mündung der Tube.
4 Gebärmutter (uterus).
5 Tubenrohr (Eileiter).
6 Breites Mutterband.
7 Muttermund.
8 Scheidenteil des Uterus (Portio).
9 Aufgeschnittenes Scheidenrohr (Vagina).
10 Rechtes breites Mutterband.
11 Rundes Mutterband.
12 Nach aufwärts gerichtetes Tubenende.

Fig. 26. **Innere Geschlechtsorgane des Weibes.** Nach König.

Der Muttermund, Eingang in die Gebärmutter, ist ein rundliches Grübchen bei Individuen, die noch nicht geboren haben, und eine Querspalte bei Frauen, welche einem Kinde bereits das Leben gegeben haben.

Die Scheide ist sehr dehnbar und reichlich mit Falten bedeckt.

Der auf unserer Abbildung unterhalb der Eileiter sichtbare Strang ist das runde Mutterband, und die ausgebreitete Haut das vom Bauchfellüberzug gebildete breite Mutterband. Sie geben dem Uterus bei aller Beweglichkeit einen gewissen Halt und sind oft der Sitz von empfindlichen Vorgängen. Die Eierstöcke hängen sowohl mit der Seitenwand des Uterus als auch mit einer Franse der Tube zusammen.

Der Uterus mit seinen Anhängen liegt frei beweglich in der kleinen Beckenhöhle, also von knöchernen Wänden umgeben, er liegt zwischen Blase

und Dickdarm und ist in normalem Zustande etwas nach vorne geneigt. Je nach dem Füllungsgrad der vor dem Uterus liegenden Blase oder der Lagerung und dem Inhalt der Eingeweideschlingen verändert sich seine Lage vorübergehend. Er ist mit einem dichten Netz von Blutgefäßen durchzogen, daher bei starkem Blutandrang sehr oft mit Blut überfüllt. Von Stauungen in der Beckenhöhle wird er bei deren längerer Dauer auch mitbetroffen, ebenso sind die Nervennetze in seiner Umgebung von Einfluß auf ihn und seine Nachbarorgane.

Die nachfolgende Abbildung (Fig. 27) zeigt uns das Nebeneinander der Beckenorgane am besten und vor allem die normale Lage der gesunden Gebärmutter.

Auf die Entstehung der inneren Organe übergehend, haben wir vor allem zu begründen, daß Hoden und Eierstöcke die gleiche Entstehung haben und ihrer Bedeutung wegen Keimdrüsen genannt werden, weil sie die „Keime" zu neuem Leben liefern, die Ei- und die Samenzellen. Beim Weibe bleiben die Keimdrüsen im Becken, etwa dort, wo sie ursprünglich entstanden waren, beim Manne aber sinken sie tiefer und treten sogar nach außen, wo sie von einem häutigen Sack, dem Hodensack, aufgenommen werden. Der Samenleiter führt aber ins Becken zurück.

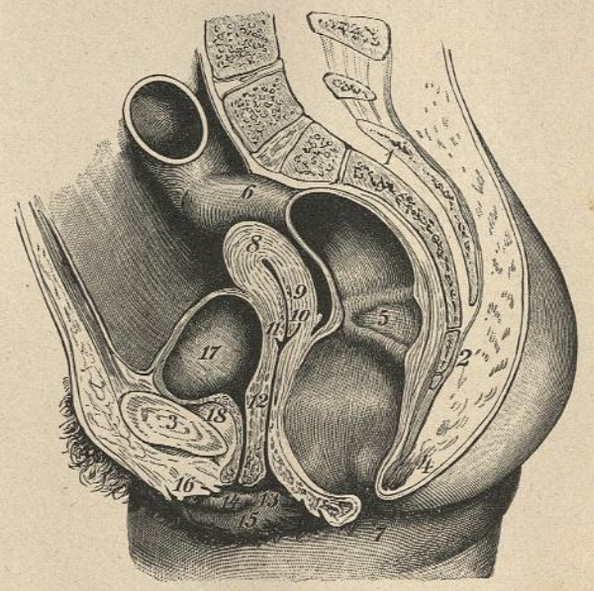


Fig. 27. **Sagittalschnitt** durch das Becken einer gefrorenen weiblichen Leiche. 1 Kreuzbein. 2 Steißbein. 3 Schambeinfuge. 4 Äußerer Schließmuskel des Afters. 5 Gegend einer Muskelverstärkung, welche dritter Schließmuskel genannt wird. 6 Übergang des römischen S in den Mastdarm. 7 After. 8 Gebärmuttergrund. 9 Gebärmutterhals. 10 Hintere Muttermundslippe. 11 Vordere Muttermundslippe. 12 Scheide. 13 Scheideneingang. 14 Kleine Schamlippe. 15 Große Schamlippe. 16 Kitzler. 17 Harnblase. 18 Harnröhre.

Aus den „Gängen", die neben der „Urniere" im Indifferenzzustand der inneren Genitalien, d. h. vor Ausbildung eines Geschlechtscharakters, sich vorfinden und die der Wolffsche und Müllersche benannt wurden, wird aus dem Müllerschen beim Weibe der Eileiter, beim Manne aus dem Wolffschen der Samenleiter, und die Stelle ihrer Vereinigung wächst beim Weibe zum Uterus aus, während der Mann ein kleines Gebilde an derselben Stelle bewahrt, welches man den „männlichen Uterus" getauft hat

(utriculus masculinus). In seltenen Fällen ist auch beim Manne ein wirklicher Uterus gefunden worden.

In I der nachfolgenden Zeichnung erkennen wir den Indifferenzzustand, wie er bei jedem menschlichen Embryo (Leibesfrucht von zwei Monaten) zu finden ist. Im dritten Monat, wenn dieser menschliche Gestalt anzunehmen pflegt und dann Fötus genannt wird, entwickelt sich langsam der Geschlechtstypus, und wir finden allmählich die Formen von II und III unserer Zeichnung. Bei II, dem männlichen Typus, sehen wir die Verhältnisse im Becken vor dem Herabsteigen des Hodens und nach Verkümmerung des unnötig gewordenen Müllerschen (inneren) Ganges, bei III dagegen, dem weiblichen Typus, den Müllerschen Gang erstarkt und den Wolffschen (äußeren) verkümmert.

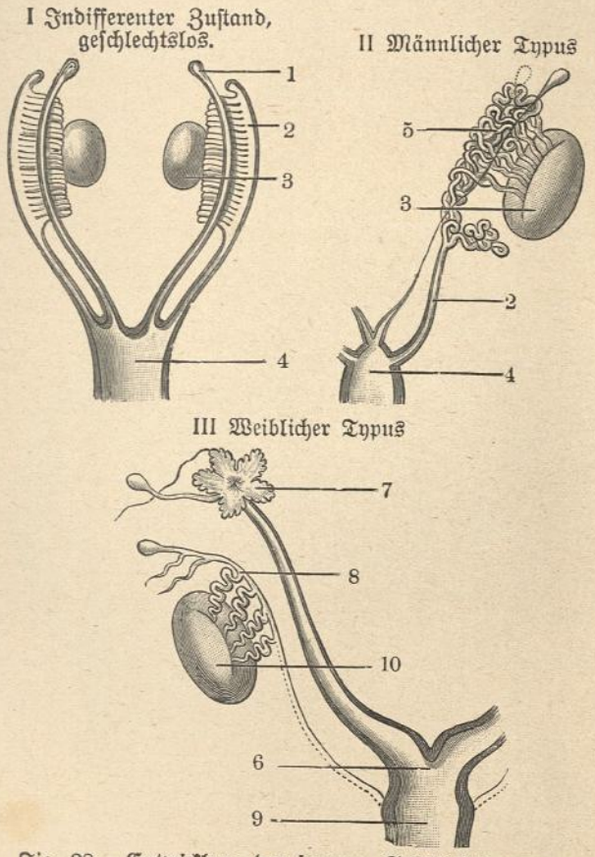


Fig. 28. **Entwicklung der inneren Geschlechtsorgane.**
Vergrößert nach Landois.

1 Müllerscher Gang.
2 Wolffscher Gang.
3 Keimdrüsen (Hoden oder ovarium).
4 Genitalschlauch.
5 Nebenhoden.
6 Gebärmutter.
7 Fransen des Eileiters mit Eileiter (Tube).
8 Verkümmernder Wolffscher Gang.
9 Scheide.
10 Eierstock, ovarium.

Wir haben also auch bei den inneren Geschlechtsorganen gleiche Anlagen und selbst bei weiterer Entwicklung noch ähnliche Gebilde bei beiden Geschlechtern.

Hinsichtlich der Funktion der Geschlechtsorgane ist noch zu sagen, daß sie für den weiblichen Organismus eingreifender ist als für den männlichen. Während beim Manne der Abgang der Samenzellen an keine bestimmte Zeit gebunden, wohl aber seinem Willen unterworfen ist, hat die Frau im geschlechtsreifen Alter an bestimmte Zeitabschnitte gebundenen, unwillkürlichen Abgang ihrer Keimzellen, der sogenannten Eier, und hat außerdem die Ausreifung

des befruchteten Eies in ihrem Leibe zu vollziehen, endlich die zum Individuum ausgereifte Leibesfrucht an das Licht des Tages zu befördern. Der erste Vorgang wird Menstruation genannt, vom lateinisch menses (Monat) abgeleitet, auch Periode und Regel. Mit der Ablösung des reifen Eies vom Eierstock, welche alle vier Wochen stattfindet, geht eine Blutung aus der Gebärmutter einher. Die Ursache derselben ist noch nicht ganz klargestellt; die heutige Form derselben bei den europäischen Frauen hat auch so viel Krankhaftes an sich, daß man mit Sicherheit die Art, wie sie uns gegenwärtig entgegentritt, nicht als eine Naturnotwendigkeit betrachten darf. Was sexuelle Überanstrengung des Weibes, Unterdrückung, Infektionskrankheiten (ansteckende), männliche Roheit usw. dabei für Einfluß haben, läßt sich nur vermuten. Eigentümlich bleibt es immer, daß viele hochentwickelte Säugetiere keine monatliche Blutung haben und doch auch ein regelmäßiger Abgang von Eizellen bei ihnen stattfindet. Auch kennt man Fälle, in welchen stillende Frauen, bei denen die Blutung ausblieb, oder junge Mädchen, bei welchen sie überhaupt noch nicht eingetreten war, in schwangeren Zustand kamen, womit bewiesen ist, daß der Abgang der Eizellen ohne Monatsblutung wohl möglich ist.

Man hat zur Erklärung der Menstruation die Theorie der „Monatswelle" aufgestellt und versteht darunter eine Beschleunigung und Verlangsamung des Stoffwechsels, welche sich alle vier Wochen wiederholt und zwar so, daß nach der Beschleunigung die Blutung eintritt als Folge der Reifung und Ablösung des Eies, die stets mit vermehrtem Blutzufluß und einem gewissen Nervenreiz verbunden ist. Sicher aber wird man nicht bei allen Frauen solches An- und Abschwellen des Stoffwechsels beobachten können, und selbst wenn dies der Fall wäre, haben wir doch keine tiefere Ursache dafür anzugeben, um so weniger, als beim männlichen Geschlecht keine analoge Erscheinung zu beobachten ist. Wichtiger dürfte es sein, diese Monatswelle namentlich bei reizbaren Frauen zu suchen, deren ganzer Organismus allzusehr an der Produktion der Eizellen teilnimmt und daher Erscheinungen darbietet, die wir bei robusten und nervenruhigen Frauen vergebens suchen.

Näheres über die Eigentümlichkeiten einer normalen oder krankhaften Periode ist im dritten Teil unseres Buches zu finden (unter Menstruation, krankhafte).

Der zweite Vorgang, das Wachstum des befruchteten Eies im Mutterleibe betreffend, heißt die Schwangerschaft und findet im zweiten Teile nähere Besprechung, ebenso der dritte Vorgang, die Geburt, die Ausstoßung der gereiften Leibesfrucht, die „Entbindung". —

Die weibliche Brustdrüse.

Beiden Geschlechtern sind symmetrische Verdickungen mit Brustwarzen an der seitlichen Gegend der Brustwand eigentümlich, die sogenannten Brüste. Sie enthalten ein drüsiges Gewebe, das sich beim Weibe stärker entwickelt

und im Bindegewebe auch bedeutende Fettansammlung hat. Die Brustdrüse erzeugt nach der Ausstoßung der gereiften Leibesfrucht, der Geburt, eine Flüssigkeit, welche der Ernährung des Säuglings dient. Es besteht demnach auch nach der tatsächlichen körperlichen Trennung von Mutter und Kind noch ein inniger Zusammenhang zwischen beiden, welcher so lange besteht, bis das Kind andere Nahrung empfangen kann. Die Flüssigkeit ist der Tiermilch sehr ähnlich, aber reicher an Milchzucker und ärmer an Fett. Sie wird durch Zug und Druck entleert, fließt bei großer Überfüllung oder Schwäche der Gewebe auch von selber aus und kann durch die Ernährung der Mutter vermehrt oder vermindert werden, da sie sich aus ihrem Blute bildet.

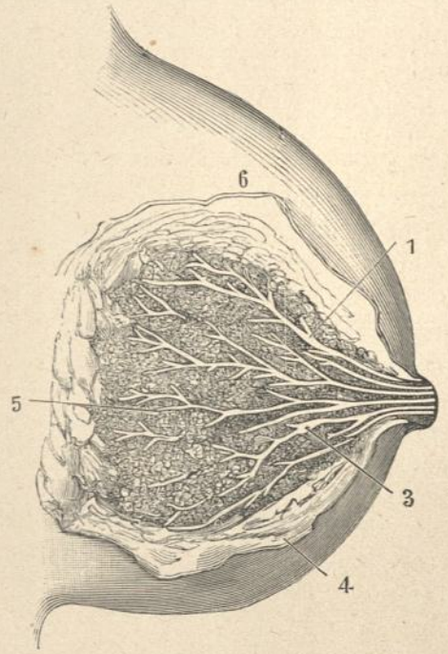


Fig. 29.
Teilschnitt durch die weibliche Brust.
Nach König.
1 Hauptmilchgänge. 2 Brustwarze mit Mündungen der Milchgänge. 3 Hauptmilchgang. 4 Haut mit Fettgewebe. 5 Drüsengewebe. 6 Äußere Haut.

Die Zellen der Milchdrüse liefern Fettröpfchen, Eiweiß und Milchzucker, doch auch nur, wenn sie selbst genügend ernährt werden; Wasser, Salze sowie zufällige Bestandteile im Blute der Mutter kommen direkt aus diesem in die Milch. Die Ernährung der Mutter wird daher auch für das Kind von großer Bedeutung. Eine gut zusammengesetzte Milch, wie sie jede gesunde Frau erzeugt, enthält alle zum Aufbau des kindlichen Körpers notwendigen Stoffe und kann daher etwa neun Monate lang die ausschließliche Nahrung des Kindes bleiben.

Aus den Blasen der Drüse sammelt sich die Milch in den Milchgängen, welche, an Zahl 15—22, sämtlich in der Richtung zur Warze verlaufen, wo sie durch feine Öffnungen nach außenmünden. Unsere Zeichnung, Fig. 29, veranschaulicht das Drüsengewebe, die kleinen und großen Milchgänge und ihren Austritt in die Warze. Genügende Größe und Derbheit derselben sind für Kind und Mutter von großer Wichtigkeit.

Zweites Kapitel.

Unsere Ernährung.

Hunger und Durst.

„Der Mensch lebt nicht von dem, was er ißt, sondern von dem, was er verdaut."

Das Verlangen nach Aufnahme von Nahrung ist Hunger, das Verlangen nach Aufnahme von Flüssigkeit ist Durst. Der Entstehungsort beider Empfindungen liegt im Magen, noch mehr aber in den Geweben und im Gehirn. Wenn der Magen leer ist, wenn die Gewebe an Nährflüssigkeiten verarmt sind, so kündigen diese dem Gehirn diesen Zustand an und es entsteht Hunger- und Durstgefühl. Die Innenwand des Magens enthält feine Empfindungsnerven und Einrichtungen, um Flüssigkeiten aufzusaugen. Bei Erkrankungen der Schleimhaut des Magens oder bei Erkrankungen im Nervensystem wird sowohl die Zuleitung zum Gehirn, also die Anzeige des Nahrungsmangels oder -überschusses, als auch die Empfindung, das Bewußtwerden dieses Zustandes gestört oder aufgehoben. Daher krankhafter Heißhunger ohne Gewebshunger, ohne Magenleere; Speiseekel und Appetitlosigkeit trotz leerem Magen usw.

Wie wir schon aus den vorhergehenden Artikeln wissen, werden die aufgelösten Nahrungsstoffe durch das Blut und die Lymphe allen Teilen des Körpers und seinen Geweben zugeführt; vermindert sich die Zufuhr oder ihr Gehalt an denjenigen Stoffen, die zu ihrem Aufbau und zu ihrer Lebenstätigkeit notwendig sind, so wird ein Nervenreiz dadurch ausgelöst, der alsbald im Gehirn das Hunger- und Durstgefühl erzeugt. Bei normalen Individuen mit ungestörtem Stoffwechsel und kräftigen Funktionen wird sich daher der Ernährungszustand der Gewebe mit den Vorgängen im Magen stets decken, d. h. so, daß sie nur dann Hunger und Durst haben werden, wenn ihr Organismus wirklich neuer Zufuhr bedarf. Damit ist zugleich gesagt, was es zu bedeuten hat, wenn schwächliche, körperlich nicht arbeitende Menschen fünf- bis sechsmal im Tag Nahrung und Trank sich zuführen, und was schließlich die Folge sein muß, wenn diese Zufuhr niemals im rechten Verhältnis zur vorhandenen Verdauungskraft und zur geübten Muskeltätigkeit

steht. Ein Heer von kleinen und großen Krankheiten! Daher auch der oft nur künstlich erregte französische „Appetit", wo gesunder Hunger fehlt, und der Glaube der verweichlichten Kulturmenschen an die Notwendigkeit der erregenden Gewürze und Reizmittel, ohne welche der Appetit nicht einmal mehr zustande kommt. Die Frauen haben an dieser Richtung des Geschmacks viel schuld, da sie, um flüchtiges Behagen zu erzeugen, zu gerne dem Gaumen schmeicheln und die Schwächen der Ihrigen mit Sorgfalt pflegen, statt eine bessere Magenhygiene einzuführen. Sie urteilen, ohne den menschlichen Organismus zu kennen, ohne Kenntnis der Nahrungsmittelchemie zu haben, ohne zu ahnen, wie Krankheiten entstehen. Unser Kapitel soll ihnen die Mittel geben, mit anderen Kenntnissen in Küche und Haus zu wirtschaften!

Belehrend ist die Geschichte eines etwa zehn Monate alten Kindes, dessen Pflegerin und Tante, von dem Gespenst der Unterernährung verfolgt, — man versteht darunter im Gegensatz zur Überernährung einen Zustand mangelhafter Ernährung, mit Erscheinungen eines gewissen Verfalls verbunden — dasselbe folgendermaßen nährte: Milch, soviel es nur schlucken wollte, täglich drei Eier, Fleischbrühe, Kraftzwieback.

Wie sah das Kind bei solcher Nahrung aus? Es erinnerte tatsächlich an ein gemästetes Ferkelchen! Die Gliedmaßen, der Kopf quollen gleichsam aus den Fettmassen hervor, das Kind, groß und schwer, lag allein und stillvergnügt halbe Tage lang in seinem Bettchen, von Laufen noch keine Spur (aufgehoben durfte es nicht werden!); die Haut zeigte zahlreiche verkratzte Stellen und rote Flecken, welche von einem juckenden Ausschlag herrührten, der aber seine Pflegerin keineswegs bedenklich machte. Auch das dicke Gesichtchen war voll von Flecken. Aber das schadete nichts. Das Kind wurde als Muster von „Kraft" und gelungenem Wachstum gezeigt, und man war überzeugt, daß Milch, Eier und Fleischbrühe bei richtiger Anwendung Wunder tun. Daß Fettsucht Krankheit, so wenig Bewegungstrieb bei einem zehn Monate alten Kinde, das sonst kräftig ist, kein gutes Zeichen war, der Ausschlag ferner mit abnormen Vorgängen im Darm zusammenhängen mußte und nicht eine Äußerung der großartigen „Gesundheit" des Kindes war: dies zu erkennen war die Tante weit entfernt. Noch sei bemerkt, daß die Mutter des Kindes lungenkrank war und die Fettsucht des Kindes wohl auch auf vererbte krankhafte Anlagen zurückzuführen sein mochte. Um so mehr hätte es eine ganz andere Diät und Gelegenheit zu reichlicher Bewegung haben müssen. (Siehe: Zweiter Teil, das „Kind".)

Ein zweites Beispiel! Eine blutarme, nervenschwache Frau, stets nur mit ihren Zuständen und ihren Bedürfnissen beschäftigt, immer leidend, aber von der Wichtigkeit ihrer Maßnahmen durchdrungen, trank morgens nüchtern ein rohes, in Zuckerwasser gequirltes Ei, später dick eingekochten Kakao mit Buttersemmeln, vormittags rohen Schinken, dann ein Mittagessen mit Fleischbrühe, Braten, Gemüse, Kompott, nachmittags Kaffee mit Buttersemmeln,

abends wieder Fleisch und Brot, Käse oder Fisch. Ihr Magen war schwach von jeher; dem Darm mußte mittelst Rhabarber oder Klystieren oft nachgeholfen werden, weil er, immer überfüllt und infolge der Blutarmut ungenügend durchblutet, zu träge war, um seine Arbeit regelmäßig leisten zu können; der an und für sich wenig widerstandsfähige Organismus verbrauchte den größten Teil seiner Kräfte, um die aufgenommenen Nahrungsmengen zu bewältigen, und die übermäßig eiweißreiche Kost hatte für Nieren und Nerven noch besondere Folgen. Dabei hatte diese Frau niemals natürlichen Hunger. Aus Prinzip und „zur Kräftigung" goß sie morgens das Ei hinunter und ließ den Kakao folgen, und „Appetit" hatte sie meist doch nur auf pikante Braten. Wenn der gequälte Magen ihr einmal versagte, war sie unglücklich und in tausend Ängsten über die Gefährlichkeit ihres Zustandes.

Wie viel selbstbereitete Qual und Not!

Natürlicher Hunger muß also verloren gehen, wenn der Verdauungsschlauch beständig angefüllt ist, wenn der Säftestrom gewisse Stoffwechselprodukte gar nicht los wird. Nur wirklicher Hunger aber berechtigt uns zur Nahrungsaufnahme, nur die fühlbare Tatsache, daß unser Körper Zufuhr von Bau- und Heizmaterial benötigt, soll uns zum Essen bewegen, nicht Gewohnheit, nicht Gaumenreize und Gelüste. Ein ganzes Heer von Krankheiten würde verschwinden, wenn man alle „gutessenden" Menschen von der Wahrheit dieser Worte überzeugen könnte; denn wie sehr unsere Nahrung Ursache und Quelle von Krankheit ist, ahnen die wenigsten. Ganz ähnlich verhält es sich mit dem Durst. Auch er tritt in seiner elementaren Form, deren Befriedigung so köstlich ist, wie z. B. nach einer mehrstündigen Bergtour im heißen Sommerwetter, im gewöhnlichen Leben der Wohlhabenden nur selten auf.

Man hat Magen und Gewebe so sehr daran gewöhnt, unverlangte Flüssigkeitsmengen aufzunehmen, daß sie selten Gelegenheit finden, wirklichen Durst zustande zu bringen. Beweis: morgens Kaffee mit Milch, mittags dünne Fleischbrühe, allerlei Saucen an Gemüsen und Braten, die mindestens 70% Wasser enthalten, Wein; nachmittags abermals Kaffee, abends Bier oder Tee, oder auch beides, wenn man gerade auswärts ist und der Abend sehr lange dauert. Dabei keinerlei Muskelanstrengung oder nennenswerte Hauttranspiration. Rechnet man noch den natürlichen Wassergehalt der Speisen, namentlich des Obstes und der Gemüse, hinzu, so wird man begreifen, daß zuerst Magen und Darm große Mengen Flüssigkeit aufzusaugen haben, dann aber Herz und Nieren mit den in die Blutbahn gelangten Flüssigkeiten unverhältnismäßig viel zu tun bekommen. Es gibt daher viele Menschen, welche niemals Wasser trinken, was sehr begreiflich ist; denn sie führen ja in Form von Suppen, Tee, Bier usw. schon weit mehr Wasser dem Organismus zu, als sie benötigen. Und doch ist der genußvollste Trank reines, frisches Quellwasser, und er sollte durch Kunstgetränke niemals verdrängt werden.

Wasser ist nächst der Luft für die Erhaltung des tierischen Organismus der wichtigste Stoff; der menschliche Körper besteht auch aus etwa 70% Wasser. Durch die Haut, die Lungen, die Nieren wird beständig Wasser abgegeben. Es dient dazu, nicht nur die zugeführten Nährstoffe zum Teil aufzulösen, sondern im bewegten Flusse, der teils auf chemische, teils auf mechanische Einflüsse zurückgefürt wird, diese aufgelösten Stoffe nach allen Teilen des Körpers zu verbreiten. Eine Verarmung der Gewebe an wasserreichem Blute, eine Verdickung des letzteren und Verlangsamung seines Flusses ist daher gleichbedeutend mit mangelhafter Ernährung aller Organe des menschlichen Körpers und Verarmung der Gewebe an Säften. Daher ist der Wassermangel, langes Dursten, unerträglich und das rasche Erliegen nach längerem Dursten erklärlich.

Ebenso aber, wie uns ein gewisses Quantum Wasser täglich unentbehrlich ist, belastet uns ein zu großes, das mit der Menge des ausgeschiedenen in keinem Verhältnis steht. Es verdünnt den Mageninhalt zu sehr, verwässert das Blut und strengt die Ausscheidungsorgane, Niere und Blase, allzuviel an. Man denke nur an die abgegebenen Harnmengen eines Biertrinkers. Sie erscheinen unglaublich, wenn man vorher nicht gesehen hat, wie viele Gläser Bier an einem Abend von ihm hinuntergegossen wurden. Da das Trinken *ohne* Durst, aber mit Gaumenreiz verbunden, in den zivilisierten Ländern so allgemein geworden ist, so ist es selbstredend auch Ursache zahlreicher gesundheitlicher Störungen geworden und hat schließlich sogar eine eigene Kurmethode erzeugt: die sogenannte Trockendiät.

Ein schlechtes Zeugnis für die übliche Ernährungsweise!

Man wartet erst, bis man krank geworden ist, und dann beginnt man mit Reformen, die ganz zu ersparen gewesen wären, wenn man von Anfang an von natürlichen, einfachen Verhältnissen nicht abgewichen wäre. Weil die meisten menschlichen Nahrungsmittel großenteils aus Wasser bestehen (Fleisch z. B. gegen 70%!), bedarf man tatsächlich bei ruhiger Lebensweise *nicht* großer Wasserzufuhr, ja bei reichlicher Obstnahrung braucht man überhaupt nur ganz selten zu trinken. Der wasserarme, aber an festen Bestandteilen reichere Organismus ist viel widerstandsfähiger und leistet mehr als der von Wasser überschwemmte und aufgedunsene. Ein großer Teil der „Gutgenährten" gehört leider den Letztgenannten an. Der hagere, sehnige, wenig trinkende Mensch wird daher stets der kräftigere und gesündere sein.

Beschränkung der Flüssigkeitsmengen, Vermeidung der durstreizenden Speisen und Gewürze (Kochsalz vor allem) werden uns ein gesundes Durstgefühl wiederfinden lassen, das auch nur durch gutes Wasser ganz befriedigt wird und das bedeutend zu unserer Gesundheit beiträgt.

Was die Menschen essen.

Wenn unsere Hausfrauen kochen, so stellen sie die Gerichte nach Herkommen und persönlichem Geschmack zusammen, wie sie es von ihrer Mutter gelernt haben, wie es in einer feinen Gasthofsküche gezeigt wurde, wie es ein berühmtes Kochbuch lehrt usw. Je nach Land und Leuten wird aber überall Verschiedenes gelehrt. Wir müssen fragen: Was ist absolut schlecht an diesen Einrichtungen landesüblicher Küchen, und wie weit sollen unsere Gewohnheiten allein herrschen dürfen? Eine *wissenschaftliche Ernährungslehre muß über* allen Sitten und persönlichen Gewohnheiten stehen, sie muß uns als Richtschnur bei der Beurteilung von gut und schlecht dienen, womit jedoch nicht gesagt sein soll, daß vernünftige, durch Bodenverhältnisse begründete Gebräuche bekämpft werden sollen. Oberherrschaft, trotz aller Landessitten, hat nur die französische Küche bisher errungen, da sie wie keine andere den menschlichen Schwächen zu huldigen versteht. Im Osten wie im Westen genießt sie hohes Ansehen: durch höchstes Raffinement und Feinschmeckerei — allerdings stets in Verbindung mit einer gewissen Eleganz — haben ihre Kunstwerke immer dem Gaumen mehr als dem Magen gedient. Daher mußte sie Erfolg bei verfeinerten, nicht arbeitenden Menschen haben, bei welchen Nervenschwäche, Magenerschlaffung, Darmträgheit chronisch sind. Durch Verkleinerung der Nahrungsmittel, durch Einwässerung, Einsalzen, Mischen und Würzen werden diese fast unkenntlich, doch aber für schwache Magen verdaulicher, da ungemischte Speise, welche in ursprünglicher Beschaffenheit sowohl Kauarbeit als auch kräftige Betätigung des Darms erfordert, für solch verwöhnte Personen ungenießbar geworden ist.

Dem Tiere ist seine Nahrung im allgemeinen vorgeschrieben, durch Körperbau und Instinkt bestimmt; das Pferd frißt kein Fleisch von Leichen, der Hund keine rohen Körner, der Löwe keine Baumfrüchte. Was aber ist die eigentliche Nahrung des Menschen?

Wir sehen ihn Tier-, ja sogar Menschenleiber verzehren, alle Wurzeln, Samen, Strauch- und Baumfrüchte, Kräuter, Milch der Säugetiere, Eier der Vögel — alles, was er erreichen kann! Sein Anpassungsvermögen ist groß, er kann bei ganz verschiedener Nahrung bestehen, *gedeiht* aber nicht auch bei jeder in gleichem Maße. Auf die Frage: welche Nahrung ist für den Menschen die beste? läßt sich nicht absolut antworten, weil seine Lebensverhältnisse zu verschiedene sind und im eisigen Norden beispielsweise andere Anforderungen an seinen Organismus gestellt werden als in brennend heißen, südlichen Ländern. Maßgebend bleiben für uns allein die Baustoffe seines Körpers, die durch die Nahrung wieder ersetzt werden müssen und uns daher bei der Wahl der Nahrung anleiten sollen. Ihre Form kann je nach Land und Klima verschieden sein, sie selbst sind natürlich immer dieselben. Wenn Reisende von Indianern oder Australiern erzählen, sie äßen Schlangen, Würmer,

Aasgeier, Hyänen, Raupen, Ameisen, Käfer usw., so beweist dies nur, daß sie alle mehr oder minder denselben Nahrungsstoff durch diese Tierleichen in sich aufnehmen, und das ist tierisches Eiweiß. Der Ekel vor irgendeiner Kost beruht nur auf Übereinkommen oder auf dem „Grauen vor dem Unbekannten". Und da auch gesittete Europäer in Schlemmerei das ihrige leisten, so haben sie keine Ursache, sich über den Geschmack der erwähnten Völkerschaften zu entsetzen.

Die Baustoffe des Tier- und Pflanzenkörpers.

Wir lösen die organischen Körper in ihre Grundbestandteile auf und finden bei Tier und Pflanze dieselben Grundstoffe, ja sogar im wesentlichen die gleichen Verbindungen derselben. Die Grundstoffe sind: Sauerstoff (O.), Wasserstoff (H.), Stickstoff (N.), Kohlenstoff (C.) und ihre wichtigsten Verbindungen: Wasser, Eiweiß, Stärke, Fette. Nennt man noch den Schwefel (S.), Chlor und Eisen (Fer) und die mineralischen Stoffe, welche weder im Pflanzen- noch Tierkörper fehlen, so sind auch die verschiedenen Salze angedeutet, deren Bedeutung immer mehr erkannt wird. Das Mengenverhältnis der genannten Verbindungen ist jedoch ein sehr verschiedenes. Es gibt Nahrungsmittel, z. B. Blattarten, welche 97 % Wasser enthalten und nur 3 % feste Stoffe, und es gibt Samen, welche aus 87 % Stärke bestehen, während Eiweiß (im Käse) bis nahezu 30 % zu finden ist und Fett (im Fleische) 45 %. Die Asche des tierischen Körpers besteht aus Verbindungen des Kalkes, Natriums, Kalis usw. Auch Phosphorsäure, Kohlensäure, Harnsäure usw. finden sich vor, daher phosphorsaurer Kalk (siehe Knochen im ersten Kapitel), harnsaures Natron, kohlensaure Magnesia u. a. in jedem höher entwickelten tierischen Organismus. Man unterscheidet im tierischen Organismus säurebindende Mineralstoffe (alkalische), wie Kali, Natron, Bittererde, Kalk, Eisen, Mangan, und säurebildende, wie Kohlenstoff, Schwefel, Phosphor, Kiesel, Chlor, Fluor. Zur Befestigung der Gewebe und zur Bindung der durch den Stoffwechsel entstehenden Säuren sind die mineralischen Stoffe notwendig und müssen in gewisser Menge stets vorhanden sein. Sie erhalten das Blut „alkalisch" und bewahren es vor Versäuerung, welche zu schweren Erkrankungen führt. Seitdem man dies erkannt, ist man bemüht, in der Nahrung diese mineralischen Stoffe nachzuweisen und, wo sie fehlten, sie künstlich zuzusetzen. Daher die Entstehung der Nährsalz-Industrie. Das Tier entnimmt seine Nahrung vorwiegend dem Pflanzenreiche; man erforschte die Bodenverhältnisse und erkannte bald, daß infolge Jahrhunderte alter Kultivierung des Bodens das schlechte Gedeihen der Nutzpflanzen nur auf Verarmung desselben an mineralischen Stoffen zurückzuführen ist, und daß folglich auch die Nutzpflanzen ärmer an Mineralien wurden. Da der Mensch als letztes Glied des Tierreiches den gleichen Gesetzen der Ernährung und des Stoffwechsels unterliegt wie jedes Tier, ferner seine hauptsächlichste

Nahrung aus dem Pflanzenreich entnimmt, so ist die nächste Folge auch seine allmähliche Verarmung an mineralischen Bestandteilen. Kommen hiezu noch die Mißbräuche in den Küchen, wo durch Abbrühen und Auskochen oft die wertvollsten Bestandteile verloren gehen, so wird es jedem begreiflich erscheinen, wenn wir sagen, der heutige Kulturmensch erhält trotz vielfach gemischter und reichlicher Nahrung oft nicht die genügenden Nährstoffmengen. Bodenreform und Küchenreform sind daher die neuen Leuchtsterne, die uns allmählich wieder bessere Wege zu schaffen versprechen. Die Neigung zu Krankheiten wird sich vermindern, die Widerstandskraft der Gewebe sich erhöhen in dem Maße, als ihr Gehalt an Mineralien, durch gesunde Pflanzen zugeführt, zunimmt (siehe Nährsalzkuren).

Die Pflanze schöpft ihre Baustoffe direkt aus dem Boden und der Luft, der Vorgang ihrer Ernährung und ihres Wachstums ist ein viel einfacherer. Ihre Baustoffe sind Wasser und Mineralien aus dem Boden, Sauerstoff, Stickstoff und Kohlensäure aus der Luft. Die Sonne mit ihrem Licht und ihrer Wärme bewirkt ihr Wachstum, ihren Säftestrom. Daher kein Gedeihen der Pflanzenwelt ohne der Sonne Zauberstrahl, der aus toten Massen neues Leben schafft. Wir sehen auch bei der Pflanze ein Wachstum unter bestimmten Bedingungen, eine Fortpflanzung in Form der Samenbildung und einen „Stoffwechsel", indem die Pflanze gleich dem Tiere Nähr- und Baustoffe aufnimmt, einen Teil derselben zu ihrem weiteren Ausbau in sich aufspeichert (Salze, Stärke, Wasser), einen anderen Teil aber in Form von Kohlensäure und Sauerstoff ausatmet. Die Pflanzenzelle ist wie die tierische Zelle ein abgeschlossenes Ganzes und besteht aus einer Hülle, einem Zellinhalt und einem Zellkern. Wenn wir vom Menschen zum Tier, von diesem zur Pflanze und von der Pflanze in die leblose Welt, der sogenannten anorganischen, übergehen, so finden wir immer einfachere Verhältnisse, immer weniger komplizierte chemische Verbindungen und folglich auch neue Körper in der tierischen Welt, die sich in der anorganischen nicht finden. Überall aber sind dieselben Grundstoffe vorhanden: Sauerstoff, Stickstoff, Kohlenstoff, Wasserstoff mit der großen Gruppe der Mineralien, Eisen, Schwefel, Phosphor, Kalk, Natron, Magnesia usw. Taucht man in die Wunder der Chemie ein, so sieht man mit Erstaunen, daß oft die verschiedensten Körper (man denke z. B. an weißes Mehl und flüssiges Öl!) nur aus gleichen Grundstoffen bestehen, und zwar in diesem Fall aus C. H. O., d. i. Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff, und daß die Verschiedenheit ihrer Eigenschaften durch Mengenverhältnisse hervorgebracht wird, sowie durch eigentümliche Gruppierung ihrer Moleküle, indem z. B. zwei Teile Wasserstoff auf einen Teil Sauerstoff unser „Wasser" geben, und sechs Teile Kohlenstoff auf zehn Teile Wasserstoff und fünf Teile Sauerstoff „Stärke" (Mehl) bilden.

Nach diesen kurzen Andeutungen können sich die Leserinnen ein Bild von der Einheitlichkeit der Naturkörper trotz ihrer großen Vielartigkeit machen.

Um über die Ernährung des Menschen aber noch klarere Begriffe zu wecken, müssen wir auch noch auf gewisse Unterschiede zwischen Tier- und Pflanzenkörper hinweisen. Ihr Hauptunterschied liegt in der Beschaffenheit der Zelle. Die tierische Zelle ist viel komplizierter als die pflanzliche, und auch unter sich unterscheiden sie sich bedeutend, wie z. B. die Muskel- und Nervenzelle; die Stoffverbindungen im tierischen Körper sind infolge seiner größeren Aufgaben (Wärme und Bewegung, welche die Pflanzen nicht erzeugen) nicht nur zusammengesetzter, sondern auch viel mehr zum Zerfall geneigt. Endlich herrscht im tierischen Körper das Eiweiß vor, und die Kohlenhydrate (Stärke und Zucker), die in der Pflanze überwiegen, treten zurück. Mit Ausnahme einer sehr kleinen Menge eines stärkeähnlichen Stoffes in der Leber und aufgelöstem Zucker im Blut besitzt er, außer Fett, keine Kohlenhydrate. Der Zucker dient der Wärmeerzeugung, verbindet sich mit Sauerstoff zu Kohlensäure und lagert sich also nicht ab. Fett dagegen ist im höher entwickelten Tier in weit reicherem Maße vorhanden als in der Pflanze, einige ölige Früchte abgerechnet.

Wasser und Mineralien enthält er wie die Pflanze, letztere in anderer Gruppierung. Ähnlich der pflanzlichen Holzfaser (Zellulose, Hülsen und Gerüst) enthält der tierische Körper Sehnen und Häute, welche als Überzüge innerer Organe, als verbindende „Bänder", als Muskelfortsätze und Gelenkkapseln dienen und für den menschlichen Magen, wie die Zellulose, als nahezu unverdaulich gelten. Auch sie enthalten Stickstoff, wie Haare und Nägel und wie alles Eiweiß.

Aus dem Gesagten ergibt sich also, daß die Pflanze imstande ist, aus dem kalten Erdboden unter Mithilfe der Luft und Sonne Verbindungen zu schaffen (Zucker und Stärke), welche sich nur in ihrem Leibe vollziehen und sich sonst nirgends vorfinden; das Tier vermag dies nicht, vielmehr kann es nur bestehen, wenn es neben Luft und Licht auch eine reiche Pflanzenwelt zur Verfügung hat, welche ihm die hauptsächlichsten Baustoffe seines Leibes liefert, da es weder aus dem Boden seine Salze direkt aufzunehmen, noch weniger aus der Luft den zu seiner Erhaltung notwendigen Zucker zu bilden vermag.

Stoffwechsel in Pflanze und Tier.

Unter Stoffwechsel versteht man die Einnahmen und Ausgaben der organischen Körper, die durch diesen Vorgang ihre spezifischen Lebenserscheinungen ermöglichen. Die Pflanze wächst und „atmet" (Sauerstoff) und lagert Mineralien und andere Verbindungen in ihrem Innern ab, wenn sie reichliche Einnahmen hatte; das Tier gibt durch Haut, Lungen, Darm und Nieren Kohlensäure, Wasser, Gase, Salze und unbrauchbare Verbindungen ab und

hat also auch einen viel umfangreicheren Stoffwechsel. Die Pflanze ist kalt, das höher entwickelte Tier aber ist warm.

Diese seine Wärme entsteht durch chemische Vorgänge, durch Verbindungen mit Sauerstoff, welche man Verbrennung nennt, bei welchem Vorgang Wärme frei wird. Nur gewisse Körper eignen sich besonders zu solcher Verbindung mit Sauerstoff, wie alle kohlenstoffhaltigen, man nennt sie deshalb auch Brennstoffe. Auch außerhalb des tierischen Organismus besteht die Verbrennung in Verbindung mit Sauerstoff unter Entstehung von Kohlensäure und Asche (unverbrennliche Reste). Gewisse Stoffwechselprodukte im Organismus, die teils durch die Verbrennung, teils durch die Verdauung entstehen und ausgestoßen werden, nennt man deshalb auch „Schlacken" oder „Asche". Da Stärke, Zucker, Fette viel Kohlenstoff enthalten, stellen sie unsere Heizstoffe, unsere Wärmebildner dar, die in unserer Nahrung niemals fehlen dürfen, während wir vom Eiweiß verhältnismäßig wenig zur Erhaltung unseres Bestandes bedürfen. Vermöge seiner Verdauungssäfte wandelt der Mensch die aufgenommene Stärke in Zucker um und verbrennt diesen im gelösten Zustand in seinen Geweben. Unveränderte Stärke geht unbenutzt durch den Darmkanal wieder ab, es liegt demnach eine Arbeitsersparnis für den Organismus darin, wenn er den nötigen Zucker sofort aus süßen Früchten entnimmt. Das Fett erzeugt bei seiner Verbrennung ungleich mehr Wärme als Stärke, es ist also ein Sparmittel, seine sättigenden Eigenschaften aber und seine sogenannte Schwerverdaulichkeit machen es meist ungeeignet, vollständig als Ersatzmittel für Stärke zu wirken.

Das Eiweiß wird als Baustoff betrachtet; man nimmt an, daß täglich eine große Anzahl von Zellen zerfällt, die Stickstoff freigeben, der als Harnstoff ausgeschieden wird, und daß die hauptsächlich aus Eiweiß bestehenden Zellen durch die Eiweißzufuhr der Nahrung wieder ersetzt werden müssen. Eine andere Theorie lehrt, daß das Organeiweiß des ausgewachsenen Körpers, d. i. also jenes, welches seine Gewebe bildet, überhaupt nicht verändert, vermehrt oder vermindert werden könne, da es einen unverrückbaren Bestand bilde. Das aus der Nahrung aufgenommene Eiweiß bilde bloß das Bluteiweiß, befinde sich beständig im Blutstrom und werde in seiner Menge bedeutend verändert. Es diene der Verbrennung nur dann, wenn an Kohlenhydraten Mangel herrsche, und sein Überschuß führe zu Fettablagerung im Körper und vermehrter Ausscheidung von Harnsalzen, welche die Nieren reizen. Eine tägliche Abnutzung der Gewebe geben die Physiologen alle zu, doch macht diese keine solche Eiweißzufuhr nötig, wie sie die heute übliche Ernährungsweise für unentbehrlich erklärt. Ein Heer von Krankheiten ist diesem verhängnisvollen Irrtum zuzuschreiben.

Im Hungerzustande wird zuerst das eigene Fett, das nur locker gebunden ist, verbrannt, dann erst wird das flüssige Bluteiweiß zur Wärmebildung verwendet. Das Organeiweiß bleibt erhalten, wie mehrfache Unter-

suchungen bewiesen haben. So kann man also tatsächlich eine Zeit vom eigenen Fette leben!

Gewiß hat manche Leserin schon von einem „Stickstoffgleichgewicht" gehört; man versteht darunter Anpassung an das zugeführte Eiweiß der Nahrung, Sättigung der Blutflüssigkeit mit demselben und eine der Zufuhr entsprechende Ausscheidung des Stickstoffes, wenn die Sättigung überschritten ist (wir erinnern daran, daß Eiweiß auch Stickstoff enthält). Es wird durch diese Erscheinung bewiesen, daß übermäßig zugeführtes Eiweiß nicht abgelagert wird und uns daher keinen Nutzen bringt. Die täglich durch den Harn ausgeschiedene Stickstoffmenge beträgt etwa 24 gr.

Möchten unsere Leserinnen gerade die vorstehenden in möglichster Kürze gebrachten Erläuterungen mit aller Aufmerksamkeit lesen, da nur ihr volles Verständnis sie befähigt, den Anforderungen, welche die Küche an sie stellt, im vollen Maße gerecht zu werden.

Die menschlichen Nahrungsmittel.

Wenn der Mensch wachsen und gedeihen soll, muß seine Nahrung Eiweiß, Fett, Stärke oder Zucker, mineralische Bestandteile und Wasser enthalten. Man stellte die Forderung auf, daß ein normaler Mensch von mittlerer Arbeitsleistung nicht weniger als 120 gr Eiweiß, 60 gr Fett und 500 gr Stärke und Zucker täglich aufnehmen müsse, um leistungsfähig zu bleiben. Es wäre demnach das Verhältnis des Eiweißes zu den Kohlenhydraten wie 1:4, d. h. viermal so viel Mehle und Zucker als Eiweiß.

Beobachtungen aber haben gelehrt, daß die Einhaltung dieses Maßes häufig zum Masttypus führt, während die arbeitende Bevölkerung tatsächlich oft kaum ein Verhältnis von 1:10 oder 1:15 erzielt und dabei gesünder und widerstandsfähiger ist als die wohlhabenden Klassen, die sich die „bessere", d. i. eiweißreichere Nahrung leisten können. Weitere Vergleiche unter verschiedenen Naturvölkern haben ergeben, daß auch diese keineswegs ein Verhältnis der Eiweißkörper zu den Kohlenhydraten wie 1:4 haben. Der Araber lebt von Datteln und einer Schale Kamelmilch, in den Polargegenden ist Speck das gesuchteste Nahrungsmittel; den Mais, den Reis der Südländer kennt man u. a. mehr (siehe „Unsere Nahrungsmittel" von Petersohn).

Die eiweißreichen Nahrungsmittel des Menschen sind: Fleisch, Eier, Milch, Käse, viele andere enthalten kleinere Mengen Eiweiß. Die Zusammensetzung der Eiweißkörper besteht durchschnittlich aus 53% Kohlenstoff, 7% Wasser, 22% Sauerstoff, 16% Stickstoff und 1—2% Schwefel.

Das Fett erhalten wir durch Fleisch, welches stets mehr oder minder Fett enthält, durch Milch, aus welcher unser feinstes Fett, die Butter, stammt, und aus verschiedenen fetthaltigen Früchten wie Nüsse, Mandeln usw.

Das Mehl gewinnen wir aus dem Getreide und anderen Samen wie Mais, Reis, Bohnen, Erbsen usw. Auch aus Knollen und Wurzeln wird es gewonnen und dann zu verschiedenen Formen verarbeitet.

Den Zucker schaffen wir uns entweder selbst durch Umwandlung der Stärke oder durch direkte Zufuhr von süßen Früchten, Honig oder Kunstzucker, d. i. dem eingedickten Saft der Zuckerrübe oder des Zuckerrohrs. Er steht weniger im Vordergrunde als die Stärke, ist auch teurer als diese, obwohl er dem Menschen viel nötiger ist.

Das Fleisch. Unter Fleisch versteht man die Muskeln der Tiere (siehe „Muskeln" im ersten Kapitel), die aus Bündeln der einzelnen Muskelzellen bestehen. Fig. 30 bringt eine solche Zelle zur Darstellung. Der Mensch bezieht seine Fleischnahrung in den kultivierten Ländern nur von den pflanzenfressenden zahmen Tierarten, weil deren Fleisch einen für ihn feineren Geschmack hat. Was er aber unter allen Umständen dabei genießt, das sind Leichenteile eines Tieres, welche stets noch nicht ausgeschiedene Stoffwechselprodukte enthalten (Kohlensäure, Harnstoff und anderes); ferner das Ergebnis jener chemischen Vorgänge, welche der Tod im Blut und in den Muskeln stets nach sich zieht: gerinnendes Eiweiß, vermehrte Milchsäure und den Beginn der Fäulnis, die oft sehr schnell eintritt, Ammoniak, Schwefelwasserstoff usw. Die im Muskel beständig sich bildenden Extraktivstoffe, welche Tier und Mensch krank machen, wenn sie während des Lebens zurückgehalten werden, sind Xanthin, Kreatin, Kreatinin, Sarkin, Harnsäure usw., die eigentlichen Fleischgifte. Sie bilden neben den Kalisalzen die wesentlichen, nervenerregenden Bestandteile des Fleisches, durch welche es der reizsüchtigen, nervenschwachen Menschheit so unentbehrlich geworden ist. Sein hoher Eiweißgehalt allein ist es nicht; denn Eiweiß in ähnlicher Menge bringen uns gewisse Pflanzenstoffe auch. An mineralischen Verbindungen enthält es vorwiegend Kali und Phosphorverbindungen, während Natron und Kalk nur sehr schwach vertreten sind. Nach König finden wir:

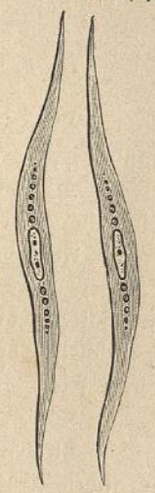


Fig. 30.
Normale Muskelzelle.

	Wasser	Eiweiß	Fett
Ochsenfleisch	50—70%	15—20%	10—30%
Kalbfleisch	70—75%	15—18%	7—10%
Hammelfleisch	50—55%	14—17%	20—28%
Schweinefleisch	47—50%	15—17%	30—37%

(d. h. auf 100 Gramm Fleisch kommen 20 Gramm Eiweiß usw.).

Aus dieser Tabelle geht hervor, daß Kalbfleisch das wasserreichste, Schweinefleisch das fetteste Fleisch ist, ferner Ochsenfleisch das meiste Eiweiß enthält. Bemerkenswert bleibt es jedoch immer, daß wir, um 15—20% tierisches Eiweiß zu gewinnen, 50—70% Wasser mitkaufen müssen.

Die Menge der Extraktivstoffe ist in dem Fleisch verschiedener Tiere auch sehr verschieden. Diejenigen weisen am meisten davon auf, welche die energischste Muskelbewegung haben. Daher ist Wild am reichsten an Xantin, Kreatinin usw. und hat sein Fleisch den charakteristischen Geschmack sowie die erregenden Eigenschaften. Der besondere Geschmack des Fleisches wird auch noch durch das Fett bedingt — man denke nur an die Verschiedenheit des Schweine- und Hammelfettes.

Diese Verschiedenheit des Geschmackes und Geruches rührt hauptsächlich von Fettsäuren her.

Landois gibt an, daß sich in 100 Teilen Fleisch an Extraktivstoffen vorfinden:

im Menschen- und Taubenfleisch	3	Teile,
„ Reh- und Entenfleisch	4	„
„ Schwalbenfleisch	7	„

Diese Extraktivstoffe, welche einzelne Ärzte auch „Genußstoffe“ nennen und deren erregende Wirkung so sehr rühmen, verlassen den Organismus unverändert, wie sie ihn betreten haben, ohne ihm zu nützen. Wohl aber lassen sie Nierenveränderungen zurück, was viele Sektionen Verstorbener beweisen.

Über die verschiedenen Fleischarten ist noch zu sagen, daß die Muskeln junger Tiere wasserreicher und fettärmer sind, auch weniger Extraktivstoffe enthalten, die Fleischfaser zwar zarter ist, aber auch weniger schmackhaft. Kalbfleisch besitzt am meisten Leim und Wasser. Ähnlich verhält es sich mit dem Fleisch der jungen Ziege.

Wild und Geflügel ist an Eiweiß reicher, an Fett ärmer als die Schlachttiere. Das Fleisch jener Tiere hat dichteres Gewebe. Hühner, Tauben, Enten, Gänse haben durchschnittlich 22% Eiweiß und 3—5% Fett, bei gemästeten Gänsen steigt der Fettgehalt allerdings auf 40%, während der Eiweißgehalt sich vermindert.

Unter den Fischen unterscheidet man fette und fettarme. Lachs, Heringe, Aal enthalten 6—28% Fett, ihr Eiweißgehalt ist keineswegs gering, sondern beträgt 15—20%. Ihr Nährwert ist also nicht viel geringer als jener der Warmblüter. Karpfen und Hecht enthalten sogar an 25% Eiweiß.

Da ihre Gewinnung so viel einfacher und billiger ist, als jene der Warmblüter — man denke nur an die Zeit, Kosten und Arbeit, welche die Stalltiere erfordern! — so wäre es zu wünschen, die Fische würden noch viel mehr Volksnahrungsmittel und im Preise billiger werden. Die Küstenbewohner halten viel von ihrer Seefischkost und wir wollen es daher nicht versäumen, darauf besonders hinzuweisen.

Gesalzene und geräucherte Fleischarten sind konzentriertere Nahrungsmittel, da sie bedeutenden Wasserverlust erlitten haben. Leider haben sie aber auch sehr viel Kochsalz, Holzessig, Kreosot aufgenommen, um durch diese Stoffe fäulniswidrige Eigenschaften zu erlangen.

So enthält:

	Eiweiß	Fett	Salze	Wasser
Schinken:	25%	36%	11%	28%
Hering:	20—30%	10—17%	13—16%	40—60%
Sardellen:	22%	2%	23%	53%
Kieler Sprotten:	23%	17%	1%	59%

Die Bedeutung des Kochsalzes auf den menschlichen Organismus erörtern wir in einem besonderen Kapitel.

Auch die Wurst wurde erfunden, um Fleisch zu konservieren und allerlei unbrauchbare und formlose Abfälle sowie Rückstände zu verwerten. Da bei ihrer Zubereitung naturgemäß Unsauberkeiten unterlaufen, bei warmer Außentemperatur überdies auch Gärungen oder neue Fäulnisgifte entstehen, so ist der Wurstgenuß nur mit Vorsicht gestattet und im Sommer oder bei sehr billiger Ware lieber ganz zu meiden. Ihre Gewürze reizen Gaumen und Magenwand, ihre fein zerkleinerte Form erleichtert ihre Verdauung — darum ist sie so beliebt. Daß es ein besonderes, tödlich wirkendes Wurstgift gibt, dürfte als bekannt vorausgesetzt werden.

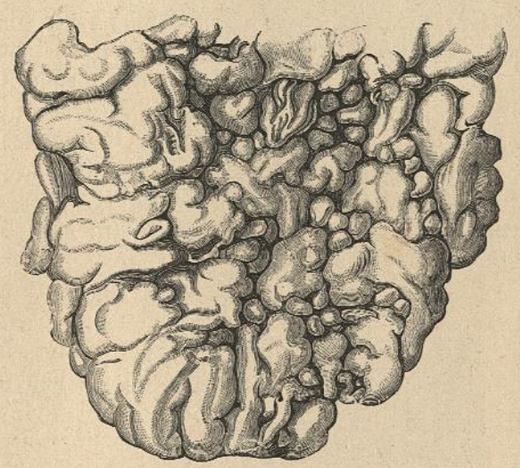


Fig. 31. **Tuberkulöses Brustfell eines Rindes.**
Nach Ziegler.

Auch über das Fleisch kranker Tiere müssen wir einige Worte bringen. Das Fleisch gesunder Tiere wird Menschen von gesundem Stoffwechsel bei mäßigem Genuß nicht schaden, obwohl ihr Bau sie mehr zur Pflanzennahrung hinweist. Das Fleisch kranker Tiere aber ist stets schädlich, wenngleich seine Wirkung von einem kräftigen und einem geschwächten Menschen in sehr verschiedener Weise überwunden wird. Das Stalleben der Haustiere, das oft allen Naturgesetzen Hohn spricht, muß Krankheiten erzeugen, wie Tuberkulose, Milzbrand, Rinderpest u. a.; und da weder die Fleischschau eine überall gleich zuverlässige ist, noch auch die Anzeichen der Krankheit des Tieres anfänglich ganz deutliche sind, so kann man getrost annehmen, daß mindestens 1/3 alles verkäuflichen Fleisches mehr oder minder kranken Tieren entstammt. Verbrauchte Stubenluft und mangelhafte Bewegung machen Mensch wie Tier krank; sprächen die ihrer Freiheit beraubten

Tiere unsere Sprache, so würden sie sich nicht nur laut über die Grausamkeit beklagen, die wir ihnen gewissenlos zufügen, sondern sie würden uns auch eine ganze Menge körperlicher Beschwerden mitteilen, die wir nur deshalb beim Tiere nicht kennen, weil wir seine Äußerungen zu wenig verstehen. Die häufigste Krankheit, auf den Menschen übertragbar, ist die Tuberkulose. Fig. 31 zeigt uns ein mit tuberkulösen Knoten besetztes Brustfell. Längst können solche tuberkulösen Herde vorhanden und die Körpersäfte des Tieres krank, sein Aussehen aber noch leidlich normal, sein Muskelfleisch rot und gesund sein. Man beseitigt die erkrankten Teile und verkauft das gut aussehende Fleisch. Sicher übt das Abkochen oder Braten aller Fleischsorten durch den Einfluß hoher Wärmegrade und die damit verbundenen Veränderungen einen gewissen Schutz aus, ohne welchen man noch viel mehr Erkrankungen nach Fleischgenuß zu verzeichnen hätte. Es sei also vor dem Genuß rohen Fleisches noch besonders gewarnt! Es ist ja auch die Ursache der Bandwurm- und der Trichinenkrankheit, da nächst dem Rinde das Schwein den meisten Krankheiten unterworfen ist und auch rohes Schweinefleisch nicht selten genossen wird.

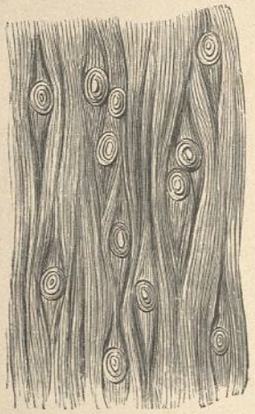


Fig. 32. **Finnen** zwischen den Muskelfasern des Fleisches. Natürliche Größe. Nach Uffelmann.

Die Trichine lebt als kleiner Wurm (siehe Fig. 33) im Schwein und in der Ratte; vom Darm des Tieres aus wandert die Trichine nach allen Teilen des Körpers, setzt sich in den Muskeln fest und kapselt sich dort ein. Bei der Fleischschau wird das Schweinefleisch mit der Lupe untersucht, damit keine trichinösen Schinken in den Handel kommen. Für den Menschen besteht die Gefahr darin, daß sich im sauren Magensaft die Kapseln auflösen und vom Magen aus die freigewordenen Würmchen nach muskulösen Körperteilen auswandern, dabei heftige Schmerzen verursachen. Der Mensch kann jahrzehntelang an Muskelschmerzen infolge Trichinen leiden. Würden die Schweine reiner gehalten werden, so kämen sie nicht dazu, trichinöse Ratten zu verzehren, und würden die Rinder naturgemäßer gepflegt, so würden sie uns auch keine tuberkulöse Milch geben.

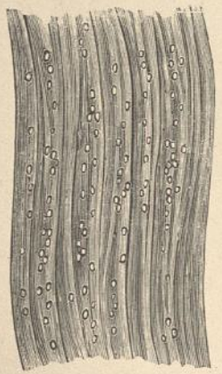


Fig. 33. **Trichinöses Fleisch** in natürlicher Größe.

Auch die Finne befindet sich im Schweine und Rinde, Fig. 32. In einem neuen Wirt, also im Darm des Menschen, der finniges Fleisch genossen hat, entwickelt sich der Bandwurm aus ihr, der große Beschwer-

den verursachen kann (siehe „Heilkunde" Bandwurm). Wer also kein Fleisch genießt, oder wenigstens niemals rohes, kann auch niemals an Bandwurm erkranken.

In seinem diätetischen Kochbuch macht Wiel interessante Angaben über die Merkzeichen des gesunden und kranken Fleisches, welche volle Beachtung gerade seitens der Frauenwelt verdienen. Die wichtigsten lauten:

1) Die blaßrötliche Farbe des Fleisches ist ein Anzeichen dafür, daß das Tier anämisch, also nicht gesund war.
2) Die tiefrote Farbe beweist, daß das Tier nicht geschlachtet wurde, sondern — verendet ist.
3) Das Fett am gesunden Fleisch ist weiß und hart, am kranken dagegen gelblichweiß, wässerig oder gallertig.
4) Gesundes Fleisch fühlt sich fest an und macht den Finger kaum naß, krankes ist weich und läßt Flüssigkeit austreten.
5) Gutes Fleisch riecht kaum, krankes „mufft", hat auch manchmal Arzneigeruch, weil bekanntlich in der Tierheilkunde stark „verordnet" wird.
6) Gutes Fleisch schrumpft wenig beim Kochen und verliert nicht viel an Gewicht, schlechtes schrumpft zusammen und wird viel leichter, weil es mehr Leim und Wasser statt Fett und Muskelsubstanz enthält.

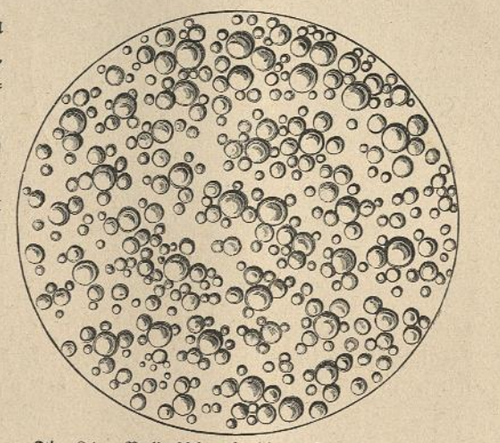


Fig. 34. **Vollmilch mit ihren Fettkügelchen.**

Die Milch. Sie ist eine Flüssigkeit, die sich in den Brustdrüsen der weiblichen Säugetiere bildet und aus Wasser, Salzen, Fett, Milchzucker und Käse (Eiweiß) besteht. Alle Nährstoffe enthält sie also für den tierischen Organismus und ist deshalb als vollkommenes Nahrungsmittel wohl geeignet, dem Aufbau eines jugendlichen Organismus zu dienen. Auch die Menschenmutter erzeugt Milch und säugt das Neugeborene. (Siehe „Brustdrüse" I. und II. Teil „Das Kind".)

Der Käsestoff ist nur eine besondere Form des Eiweißes, der bei Entstehung von Milchsäuren in der Milch zu Klumpen gerinnt. Diese Säure bildet sich auch durch den Einfluß der Luft, und wir erhalten dann die Dickmilch oder „Sauermilch". Fig. 34 und 35 zeigen uns den Unterschied zwischen Vollmilch und Dickmilch, welch letztere durch Gerinnung des Käsestoffes entsteht. Das Milchwasser (die Molken) enthält Salze, wenig gelöstes Eiweiß und geringe Mengen

von Fett und dient uns vorzüglich bei Verdauungskrankheiten. Die beliebteste Milch ist die des Rindes, die aber nicht selten Tuberkelbazillen enthält, wie Fig. 36 zeigt, wo zwischen den Fettkügelchen die Bazillen deutlich zu sehen sind.

Die Ziegenmilch ist ihres eigentümlichen Geschmackes wegen weniger beliebt als die Kuhmilch; aber die Pflege der Ziege ist billiger, auch ist sie weniger Krankheiten unterworfen als das Rind. Esels- und Stutenmilch werden als menschliches Nahrungsmittel weniger benützt, haben aber auch ihre Vorzüge. Erstere hat sich besonders für Säuglinge bewährt, welche Kuhmilch mit dem schweren Kaseingehalt (Käsestoff) noch nicht vertragen.

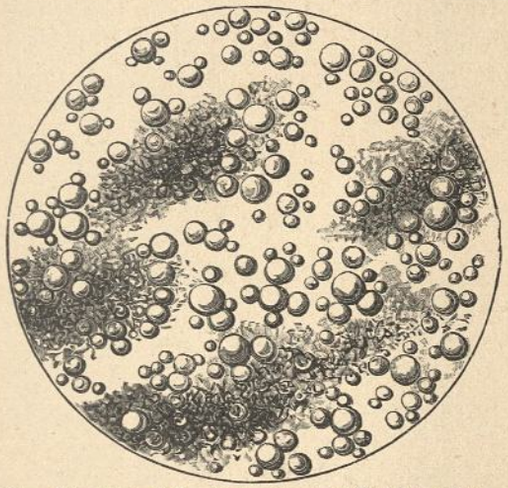


Fig. 35. **Dickmilch mit geronnenen Kaseinmassen.**

Durch das übliche Abkochen der Milch werden sowohl jene pilzartigen kleinen Lebewesen, welche die Säuerung der Milch bewirken und durch die Luft übertragen werden, als auch die Tuberkelbazillen vernichtet; es ist also ein sicheres Mittel, die Milch von fremden Bestandteilen zu reinigen, doch verliert sie bei andauernder Siedehitze an Wohlgeschmack, und der Käsestoff wird härter und schwerer verdaulich. Bei Säuglingen und Kranken wird dies oft empfunden. Die Natur bietet uns die Milch ungekocht und als vollkommenes Nahrungsmittel; benutzen wir nur gesunde, natürlichlebende Milchtiere, halten wir Unreinlichkeiten und Luft von der Milch ab, so haben wir kein Abkochen notwendig. Der Milchgenuß Erwachsener hängt jedoch mit dem übermäßigen Fleischgenuß zusammen; man hat fast vergessen, daß Milch nur Nahrung für junge Tiere ist und daß kein erwachsenes Säugetier darnach greift. Demnach ist der Widerwille einzelner erwachsener Personen gegen den Milchgenuß nicht unerklärlich; trotzdem aber mag sie für Kinder, Schwächliche und Kranke ein ausgezeichnetes

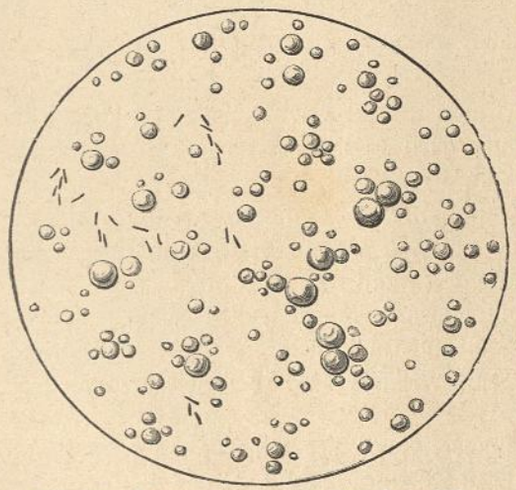


Fig. 36. **Tuberkelbazillen in der Kuhmilch.**

Nahrungsmittel bleiben. Tadellose Reinlichkeit und Wohlgeschmack der Milch erzielt man durch häufiges Auskochen der Milchgefäße mit etwas Sodazusatz, sorgfältiges Bedecken der gefüllten Gefäße, Aufbewahrung in kühlen geruchlosen Räumen und vollständige Abkühlung der Milch nach ihrer Erhitzung.

Ihre Produkte sind Käse, Butter, Kephir, Molken.

Ihr Gehalt an Mineralien ist bedeutend; es enthält:

Frauenmilch	3,46 %
Kuhmilch	5,64 %
Ziegenmilch	6,48 %

welche zum Aufbau des wachsenden Organismus nötig sind, da weder Knochenbildung ohne phosphorsauren Kalk, noch Zellenwachstum ohne Natron, Kali, Eisen usw. möglich sind.

Unter den Milchsorten ist Schafmilch am ärmsten an Wasser und am reichsten an Eiweiß und Fett. Die Eselsmilch ist dagegen reicher an Wasser und ärmer an Eiweiß und Fett. Wir erhalten dann beiläufig folgende Zahlen, welche jedoch je nach der Fütterung variieren:

	Wasser	Eiweiß	Fett
Kuhmilch	87 %	4,0 %	3,5 %
Eselsmilch	90 %	1,6 %	1,2 %
Ziegenmilch	85 %	4,0 %	4,55 %
Schafmilch	83 %	5,5 %	5,0 %

Deshalb ist Eselsmilch für Säuglinge geeigneter, Kuh- und Ziegenmilch jedoch für Erwachsene sättigender und wohlschmeckender.

Kephir ist ein vortreffliches Getränk, welches uns die besten Dienste bei Kranken leistet, besonders in jenen Fällen, in welchen Süßmilch nicht ertragen wird und Sauermilch nicht zu haben ist. Es ist ein gegorenes Getränk, schäumt und schmeckt nach Sauermilch. Durch Verwendung des Kephirpilzes kann man sich Kephirmilch selbst bereiten, doch verlangt die Herstellung des Kephirs immerhin Sorgfalt und einige Erfahrung. Es enthält infolge der Gärung Kohlensäure und Spuren von Alkohol, wodurch die Verdaulichkeit des Käsestoffs günstig beeinflußt wird. Sicher ist, daß durch die Gerinnung des Käses und die Umwandlung des Milchzuckers in Milchsäure dem Magen eine gewisse Arbeitsleistung abgenommen wird, was die oft vortreffliche Wirkung des Kephirs bei Verdauungskranken erklärt.

Unter „kondensierter" oder „Schweizermilch" versteht man Vollmilch, die durch langes Kochen eingedickt ist, also viel Wasser verloren hat, und der man zur besseren Erhaltung Zucker zugesetzt hat. Sie ist daher sehr nahrhaft, und, selbst verdünnt, für Kinder kein zweckmäßiges Nahrungsmittel.

Die Butter. Sie wird aus der Kuhmilch durch Abschöpfen gewonnen. Da die Fettkügelchen leichter an Gewicht sind als das Kasein, so sammeln sie sich an der Oberfläche der Milch an, sobald diese längere Zeit ruhig steht.

Entfernt man diese Fettschichte vor Eintritt der Säuerung der Milch, so erhält man süßen Rahm, nach Eintritt der Säuerung sauren Rahm. Je nach der mehr oder minder sorgfältigen Abrahmung erhält man fettreichen oder fettarmen Rahm, der entsprechend weniger oder mehr Milchbestandteile enthält.

Durch Schlagen des Rahmes sprengt man die Hüllen der Fettkügelchen, diese vereinigen sich zu Fettklumpen und können in bestimmte Formen, besonders unter Einfluß niedriger Temperatur, gebracht werden. Gute Butter besteht aus etwa 84% Fett, schlechte aus 70% und weniger.

Auch die Butter nimmt bekanntlich Farbe und Geschmack des Futters der Milchtiere an; ihre Güte kann also sehr verschieden sein. Trotzdem gilt sie als das wohlschmeckendste und leichtverdaulichste Fett und wird in großen Mengen verzehrt, oft zum Nachteil der Verdauung. Wir gedenken ihrer noch bei der Abhandlung der „Fette".

Über das Ranzigwerden der Butter ist noch zu sagen, daß sich dieser unangenehme Zustand um so eher entwickelt, je unreiner die Butter ist, d. h. je mehr Pilze sich in ihr befinden, und je länger sie einer warmen und verunreinigten Luft ausgesetzt ist. Aus den Fetten der Butter entwickeln sich dann Fettsäuren, die ihres unangenehmen Beigeschmackes wegen auch die schönste Butter schließlich ungenießbar machen.

Fig. 37. **Alter Käse mit seinen Bewohnern (Käsemilben).** Vergrößert.

Wie das Abkochen die Milch vor rascher Säuerung schützt, so kann auch das Schmelzen der Butter durch Siedehitze alle in ihr enthaltenen Keime abtöten und sie für lange Zeit haltbar machen, allein — „Butter" ist dieses feste und gelbe Fett dann nicht mehr, es ist bloß ein vorzügliches Kochfett geworden; der feine Wohlgeschmack der Butter ist durch die Siedehitze verloren gegangen.

Der Käse. Man versteht darunter den Käsestoff der Milch, mit oder ohne Fettgehalt, nach Ausscheiden der Molken und nach Einwirkung von Gewürzen oder der durch Pilze erzeugten Fäulnisvorgänge. Daher der vielfältige Geschmack der verschiedenen Käsesorten und der oft höchst widerliche Geruch. Je nach ihrem Fettgehalt unterscheidet man Magerkäse, Fettkäse, Rahmkäse; je nach ihrer Festigkeit Hart- oder Weichkäse. Je fester sie sind, desto weniger Wasser enthalten sie und desto konzentrierter sind sie als Nahrungsmittel. Sie enthalten 20—40% Eiweiß und 20—60% Fett.

Werden sie nicht sorgfältig gekaut, so bleiben die harten Sorten fast unverdaulich und werden von den Verdauungssäften nicht gelöst, daher ihr berechtigter Ruf der „Schwerverdaulichkeit". Bei mäßigem Genusse jedoch und guter Wahl sind sie ein vorzügliches Nahrungsmittel für Gesunde und stellen jedenfalls die beste Form der Milchverwertung dar.

Der pikante Geschmack gewisser Käsearten kommt von der Zersetzung des Kaseins und der Fette her, welche gleichfalls durch eingedrungene Pilze entsteht. Bekanntlich müssen die Käselaibe monatelang bestimmten Einflüssen ausgesetzt sein, um gewisse Umwandlungen zu erfahren. Schimmelbildung, Würmerkolonien, häßliche Geruchsstoffe, die allen mit ihnen in Berührung kommenden Körpern anhaften, sind Zeichen ihrer „Reife". (Siehe Fig. 37: „Alter Käse mit seinen Bewohnern".) Nicht abgestumpfte Sinne werden uns vor dem Genuß solcher Käsearten warnen. Quark, Schweizerkäse, Holländerkäse, auch einzelne Rahmkäse sind frei von ekelerregenden Beigaben und können daher zu mäßigem Genusse empfohlen werden. Da die Salze der Milch in der Molke aufgelöst zurückbleiben, ist Käse übrigens kein vollkommenes Nahrungsmittel, sondern bedarf anderweitiger Ergänzung.

Das Ei.

Die Reihe der tierischen eiweißhaltigen Nahrungsmittel beschließen wir mit dem Ei, jenem Fortpflanzungsprodukt der Vogelwelt, welches so hohes Ansehen als Nahrungsmittel besitzt.

Wie die Milch das Junge des Säugetieres erhält, so ernährt das Ei, Dotter und Eiweiß, das Junge des Vogels, bis es den räumlichen Verhältnissen des Eies entwachsen ist und seine Schale durchbricht.

Da es auch den Keim enthält, aus dem sich unter Einwirkung der Wärme das Tier entwickelt, so ist das Ei an sich gleich dem ungeborenen Tier. Es wiegt 50 gr und enthält etwa 6 gr Eiweiß, 6 gr Fett, 32 gr Wasser, 1/2 gr Salze. Das Eiweiß des Vogeleies stellt den reinsten Eiweißkörper dar und enthält am meisten Schwefel.

Das Fett befindet sich im Eidotter, das auch einen Farbstoff enthält, daher der Geschmacks- und Farbunterschied zwischen Eiweiß und Dotter. Das Eiweiß ist sehr wasserreich, farblos und leicht verdaulich.

Für die Küche werden vorwiegend nur Hühnereier verwendet, welche man dadurch frisch erhält, daß man sie vor dem Einfluß der Luft bewahrt, welche durch die Poren der Kalkschale eindringt. Das Zeichen der Frische eines Eies ist, daß es, gegen ein Licht gehalten, durchschimmernd ist, im Wasser untersinkt und außerdem an seinen beiden Enden sich kalt anfühlt. Bei beginnender Fäulnis (Zersetzung des Eiweißes, wobei neue Schwefelverbindungen entstehen) bilden sich Gase, welche bewirken, daß das Ei auf dem

Wasser schwimmt oder wenigstens schwer untersinkt. Das Ei muß ferner im frischen Zustande geruchlos sein, und der erste Grad ungünstiger Veränderung äußert sich durch Geruchsstoffe, lange bevor sich die natürliche Farbe des Eies geändert hat. Frische, große Eier gut gehaltener Hühner haben dunkelgelben Dotter und festes Eiweiß; „Kalkeier", die oft monatelang im Kalke gelegen haben, um eßbar zu bleiben, haben dünnes Eiweiß und helleren Dotter, auch besitzen sie oft einen unangenehmen Nebengeschmack, ohne gerade faulig zu sein.

Wie alle verdorbenen tierischen Eiweißstoffe sind auch die Eier, schon bei nur teilweiser Verwesung, sehr ekelerregend, und wenn sie dennoch genossen werden, imstande, für viele Tage den Magen gründlich zu verderben und zu Erbrechen, widerlichem Aufstoßen usw. zu führen. Es ist daher auch bei Eiergenuß Vorsicht nötig.

Außer den Hühnereiern werden auch Enteneier und besonders Fischeier genossen. Letztere heißen Rogen. Der eingesalzene Rogen des Störs heißt Kaviar und ist seines Eiweißes und Fettes wegen sehr nahrhaft. Für Personen von schwacher Verdauung eignet er sich aber nicht, und Kranken soll man ihn seiner dursterregenden Wirkung wegen nicht geben, es sei denn zu ganz bestimmten Zwecken.

Es gibt viele Gegner des Eigenusses, aber noch mehr Freunde.

Um sich durch Eier eine größere Menge Eiweißstoffe täglich zuzuführen, müßte man etwa 20 Stück täglich verzehren. Die Erfahrung hat jedoch längst gelehrt, daß solche Experimente schlecht bekommen; denn es tritt Appetitlosigkeit ein und Magenbeschwerden entstehen. Größere Mengen von Eiern werden längere Zeit hindurch meist nicht gut vertragen, und schwächliche Personen mit träger Verdauung muß man vor täglichem Eiergenuß sogar warnen.

Die Güte eines Nahrungsmittels hängt nicht nur von dem Eiweißgehalt desselben ab, sondern weit mehr von seiner Verdaulichkeit und der Anordnung seiner anderen Bestandteile. Es ist also grundfalsch, nur die eiweißreichen Nährmittel als besonders gute zu preisen und die anderen Eigenschaften außer acht zu lassen.

Auch das Ei hat seine Parasiten, welchen man dadurch ausweicht, daß man immer nur möglichst frische Eier genießt und für naturgemäße Ernährung der Hühner sorgt.

Das Genießen roher Eier hat daher auch seine Gefahren. So wie die Milch werden sie gleichfalls durch den Kochprozeß beeinflußt; das Eiweiß gerinnt und wird fest, und für mangelhaften Magensaft sind daher rohe Eier, in eine Flüssigkeit gequirlt oder unverändert ausgetrunken, gewiß zuträglicher. Hartgekochte Eier, gut zerkaut und gründlich eingespeichelt, werden von Gesunden jedoch vorzüglich verdaut; von Einfluß ist dabei natürlich, welche Speisen nebenbei noch genossen werden.

Die Fette.

Wie schon früher angeführt wurde, bestehen die Fette aus Kohlen-, Wasser- und Sauerstoff, also CHO und zwar im Verhältnis von 76, 12 und 11.

Bleiben sie der Fäulnis überlassen, so zerlegen sie sich in freie Fettsäuren und in Glyzerin. Sie finden sich reichlich im Tierkörper und in den Samen einzelner Pflanzen (Nuß, Mandel, Kokos, Mohn usw.). Reine Fette sind geruch- und geschmacklos, die Fettsäuren liefern den Geruch beim Ranzigwerden.

In den Pflanzen finden sich Fette in flüssiger Form vor, als sogenannte Öle, im Tierkörper jedoch in festerer Form als helles, mehr oder weniger weiches Fett.

Im Süden verzehrt man mehr Pflanzenfette, im Norden mehr tierische Fette.

Durch Einschmelzen von fettreichen Gewebsstücken erhält man reinen Rindstalg, Schweineschmalz, Gänsefett.

Unter „Speck" versteht man Schweinefett, das mehr oder minder von Bindegewebe durchwachsen ist, in geräuchertem Zustande sich lange Zeit gut erhält und besonders in gewissen ländlichen Gegenden die Butter ersetzt. Es ist nicht leicht verdaulich.

„Lebertran" ist leichtverdauliches Fischfett von unangenehmem Geruch, das als Heilmittel vornehmlich bei Skrophulose in hohem Ansehen steht, obwohl es keine besonders wirksamen Bestandteile enthält. Dennoch kann man gewisse Erfolge desselben nicht bestreiten, indem es als vorzügliches Nährmittel schlecht ernährte Individuen in besseren Ernährungszustand versetzt und schon dadurch krankhafte Symptome vermindert. Magenschwache Personen vertragen es jedoch nicht.

Das einzige tierische Fett, das von lebenden Tieren stammt und den höchsten Wohlgeschmack hat, ist die Butter; alle übrigen sind Leichenfette, indem sie dem toten Tiere entnommen werden. Je nach der Leibesgegend, der sie entstammen, sind sie an Wert verschieden. So ist das billigste Kochfett das „Nierenfett", das teuerste Butter und echtes Olivenöl.

Was früher „Kunstbutter" genannt wurde, heißt jetzt Margarine. Unter Margarine versteht man eine angeblich von Napoleon III angeregte Erfindung. Sie wird von vielen Fabriken in Frankreich, Holland und Deutschland hergestellt. Nach Angaben der „Vereinigung deutscher Margarinefabrikanten zur Wahrung der gemeinsamen Interessen" in Köln wird die Margarine aus bestem Rinderfett, Speiseölen und Milch in sorgfältiger Weise hergestellt. Seine Verdaulichkeit soll eine sehr gute sein.

Wir sind nicht in der Lage, die in hygienischen Büchern und der Tagespresse verstreuten Behauptungen von unreiner Herstellung der Margarine aus

Abfallstoffen usw. unter Zusatz gefährlicher Chemikalien u. a. nachzuprüfen, wünschen aber im Interesse einer guten Volksernährung, daß alles in älteren Auflagen dieses Werkes darüber Gesagte auf Täuschung beruhen möchte. Wir gestehen gerne zu, daß eine geschickte Verwertung minderwertiger Fette, die früher großenteils verloren gingen, einen wirtschaftlichen Fortschritt bedeuten und wünschen den Margarinefabriken weitere Erfolge auf hygienischem Gebiete.

Wenn man bedenkt, daß in Deutschland jährlich über zwei Millionen Zentner künstlicher Butter hergestellt werden, so wird man begreifen, daß es nicht gleichgültig ist, welche Beschaffenheit sie hat und wie sie in gesundheitlicher Hinsicht wirkt.

Nach St. Hostato (aus dem „Naturarzt") soll man Butterfälschung erkennen, wenn man auf eine heiße Kartoffel ein wenig Butter streicht und diese verzehrt. Hat man es mit unverfälschter Milchbutter zu tun, so wird man nur den angenehmen Buttergeschmack empfinden; war die Butter aber mit anderen Stoffen vermischt, was äußerlich gar nicht bemerkbar ist, so wird sich ein eigentümlicher, widerwärtiger, der Butter ganz unähnlicher Geschmack herausstellen, wahrscheinlich deshalb, weil durch die Erwärmung des Fettes auf der heißen Kartoffel duftende Bestandteile frei werden, welche keineswegs angenehmer Natur sind.

Suchen Hausfrauen ein billigeres, aber gutes Kochfett, so mögen sie sich an die Kokosnußbutter und verschiedene Öle halten. Es ist sehr zu beklagen, daß in Deutschland das Kochen mit Öl mit so viel Scheu betrachtet wird. Im Süden wird alles in Öl gebraten, in Österreich sehr viel mit Schweinefett zubereitet; in Deutschland nur glaubt man, ohne Kuhbutter nicht auskommen zu können. Dieser Umstand allein schon öffnet Verfälschungen Türe und Tor, denn wo sollte man solche Mengen Milchfett hernehmen, um den Bedarf mit unverfälschter Butter zu befriedigen?! Die Einführung des Erdnuß- und Olivenöles als Kochfett würde allen Unannehmlichkeiten vorbeugen.

Unter den Pflanzenfetten sind Leinöl, Erdnuß- und Olivenöl die bekanntesten. Zum Backen eignet sich solches Öl vorzüglich, es hat aber auch noch andere Vorzüge. Es ist ausgiebiger, wird nicht so leicht ranzig wie tierisches Fett und ist frei von unangenehmen oder gesundheitsschädlichen Bestandteilen, da es, frisch der Pflanze entnommen, nichts von giftigen Stoffwechselprodukten oder Leichenteilen enthält. Leider stehen die feineren Ölarten, die südlichen Gegenden entstammen, so hoch im Preise, daß sie beschränkteren Haushaltungen kaum zugänglich sind. Auch erhält man selten reine Öle; was bei uns in den Läden als billiges „Salatöl" verkauft wird oder wohl auch einmal „Olivenöl" getauft ist, ist meist eine Mischung schlechter und billiger Sorten ganz verschiedener Öle und demgemäß oft von erbärmlichem Geschmack.

Das zuträglichste und feinste Öl für Küchenzwecke ist reines, ungemischtes Olivenöl. In größeren Mengen und nur von Großhändlern bezogen wird es billiger und ist es zuverlässiger.

Mandelöl wird nicht zur Ernährung benützt, sondern nur zu Heilzwecken. Erdnußöl hat sich zu Küchenzwecken auch gut bewährt.

Aus der Kokosnuß hat man in den letzten Jahren durch verfeinertes Verfahren eine sehr verwendbare Butter, das „Palmin", gewonnen, die sich für Küchenzwecke sehr bewährte. Sie hat den Vorzug, auch bei mäßig warmer Luft fest zu bleiben, sich also gut zu halten und sehr ausgiebig zu sein.

Während Kuhbutter nur etwa 84 % Fett enthält, gibt uns die Kokosnußbutter an 99 %. Bei gleichen Preisen wäre sie also schon billiger, weil fettreicher. Ihr Geschmack ist nicht der der guten Kuhbutter, ist aber auch nicht unangenehm, und nach einiger Gewöhnung empfindet man ihn nicht mehr; vor allem aber ist sie unverfälscht und nicht gesundheitsschädlich.

Zu erwähnen ist immerhin noch, daß die Kokosnußbutter Magenkranken nicht immer gut bekommt. Ihre große Empfindlichkeit macht überhaupt fettarme Nahrung zur Notwendigkeit; als leichtverdaulichstes Fett bewährt sich für solche Fälle reine, frische Kuhbutter.

Die Mehlstoffe.

Es gehören dazu alle jene Nahrungsmittel, die aus Kohlenhydraten bestehen, d. i. Wasser- und Kohlenstoff (also C H), und die durch den Einfluß des menschlichen Speichels in Zucker übergeführt werden. Sie fehlen in den tierischen Nahrungsmitteln beinahe vollständig, sind aber dem Menschen unentbehrlich, weil sie seine Kraft- und Wärmequelle bilden. Das Fett ist die ausgiebigste Wärmequelle, indem bei seiner Zerlegung am meisten Kohlenstoff frei wird, doch ist es von den Verdauungssäften weniger leicht angreifbar, ja erschwert sogar die Auflösung anderer von ihm durchtränkter Speisen, so daß es den Verdauungskanal oft nur belastet und entweder unausgenützt durch Stuhl und sogar durch Urin wieder abgeht oder sich als Reservestoff ablagert. Wie wir schon weiter oben gehört haben, ist solches im Körper abgelagertes Fett nicht fest mit anderen Geweben verbunden, sondern liegt nur locker zwischen ihnen, und sobald bei zehrenden Krankheiten oder im Hungerzustande die Nahrungszufuhr sich vermindert, schickt der Organismus das aufgespeicherte Fett herbei, das dann verbrannt wird und zur Erhaltung des Körpers einige Zeit beiträgt. Daher die Abmagerung Kranker oder Hungernder, die vom eigenen Fette leben.

Die Mehle dagegen kommen, als Zucker aufgelöst, bald in die Blutbahn und durch diese in die Gewebe des Körpers und erzeugen beständig Kohlensäure und Wärme. Dementsprechend genießt man im Winter gerne mehr Fett und ausgiebig Mehlstoffe, während man in heißer Jahreszeit sogar Abneigung dagegen hat und grüne, erfrischende Nahrungsmittel vorzieht.

Man gibt weniger Wärme nach außen ab, hat es also auch nicht in gleichem Maße wie im Winter nötig, die verlorene Wärme zu ersetzen.

Daraus geht hervor, daß man zu verschiedenen Zeiten auch verschiedene Mengen von Mehl- und Zuckerstoffen braucht, und zwar richten sich diese 1. nach der geleisteten Muskelarbeit, 2. nach der Außentemperatur, 3. nach dem Alter.

Je mehr schwere Arbeit wir leisten, desto mehr Kohlensäure und Wasserdampf wird gebildet, es wird also um so mehr Zucker verbrannt und Wärme erzeugt. Ein in geschlossener Luft stundenlang vor seinem Pulte sitzender Bureauarbeiter wird demnach niemals solche Massen von Brot, Kartoffeln und ähnlichem bewältigen können, wie ein auf freiem Felde im Schweiße seines Angesichtes schwer arbeitender Ackerbauer. Bei kräftigem Stoffwechsel und reichlichem Sauerstoffgenuß erzeugt er durch seine Muskelarbeit viel mehr Kohlensäure und Wasser als dieser, der bei flacher Atmung, trockener, staubiger, sauerstoffarmer Luft, kühler Haut und zusammengedrücktem Unterleib wenig Zucker verbrennt und bei zu reichlicher Einfuhr von Mehlstoffen allmählich erkrankt.

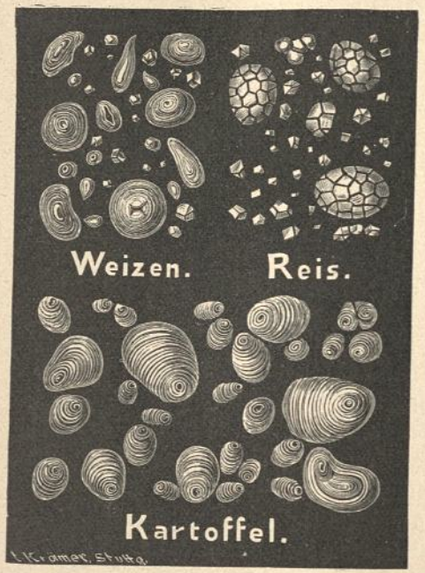


Fig. 38. **Stärkekörner verschiedener Mehlfrüchte.** Vergrößert.

Das Alter ist hinsichtlich Wachstums oder abnehmender Lebenstätigkeit von Bedeutung für die Mehlnahrung. Je mehr der Mensch wächst, also Knochen- und andere Gewebe bildet, je lebendiger sein Stoffwechsel und seine Bewegungen sind, wie bei der gesunden Jugend im allgemeinen, desto leichter verdaut er auch und verbraucht er die zugeführten Mehlstoffe; je älter er dagegen wird, je mehr sich sein Stoffwechsel verlangsamt, seine Beweglichkeit vermindert, desto schwerer vermag er größere Mengen mehlreicher Nahrung zu bewältigen. Der Geschmack alter Leute ändert sich daher je nach ihren Kräften und ihrer Lebensweise, und wir ersehen daraus, daß es ganz verkehrt ist, auf den Geschmack keine Rücksicht nehmen zu wollen. Er deckt sich fast immer mit den körperlichen Zuständen und ist bei Kranken oder Schwächlingen sogar eingehend zu studieren.

Damit die Mehlstoffe aber vollkommen in Zucker umgewandelt werden können, ist es nötig, daß sie in der Mundhöhle gründlich eingespeichelt und

gekaut werden, da der Mundspeichel vor allem jenen Stoff enthält, der die Stärkekörner (sogen. Mehle) in Traubenzucker umwandelt. Die Magenverdauung beeinflußt mehr die Eiweißstoffe, während erst im Dünndarm die Arbeit der Mundhöhle fortgesetzt wird. Ungenügendes Kauen, hastiges Verschlucken der Speisen ist daher besonders für die mehlhaltige Nahrung nachteilig, da sie im Magen wenig verändert wird.

Den größten Gehalt an Mehlen haben die Samen großer und kleiner Gewächse, vor allem die Getreidearten, Hülsenfrüchte, dann Nüsse, Kastanien, verschiedene Knollen und Wurzeln, sowie einzelne Samenhüllen. Die Samen bestehen aus einer Hülle, einer darunter befindlichen Salzschichte mit Eiweiß (Kleber), aus Stärkekörnern (siehe Fig. 38), etwas Fett und sehr wenig Wasser. Sie dienen dem Aufbau der neuen werdenden Pflanze, der sie die Nährstoffe liefern, wie das Ei mit seinem Dotter dem wachsenden Tiere.

Weizen, Roggen, Gerste, Hafer gehören zu dem eigentlichen Getreide; Reis, Hirse, Buchweizen, Mais sind zwar auch zumeist Gräserarten, werden aber nicht eigentlich zum „Getreide“ gerechnet. Zu den „Hülsenfrüchten“ gehören Linsen, Bohnen, Erbsen, die in besonderen Kapseln zur Reife gelangen, also „Früchte in Hülsen“ sind.

Den Nahrungswert der genannten Pflanzenstoffe zeigt uns folgende Tabelle:

	Eiweiß	Stärke	Fett	Wasser	Salze	Holzfaser
Weizen	12 %	70 %	2 %	12 %	2 %	2 %
Hafer	11 %	58 %	5 %	13 %	3 %	10 %
Reis	6 %	74 %	2 %	13 %	1 %	4 %
Buchweizen	11 %	55 %	3 %	14 %	3 %	14 %
Mais	9 %	69 %	5 %	13 %	2 %	2 %
Hirse	11 %	61 %	4 %	12 %	4 %	8 %
Linsen	26 %	53 %	2 %	12 %	3 %	4 %
Erbsen	23 %	53 %	1 %	14 %	3 %	6 %
Bohnen	24 %	55 %	2 %	11 %	4 %	4 %
Walnuß	16 %	13 %	57 %	7 %	2 %	3 %
Kokosnuß	9 %	12 %	67 %	6 %	2 %	4 %
Kastanien	11 %	73 %	3 %	7 %	3 %	3 %
Mandeln	24 %	8 %	52 %	6 %	3 %	7 %
Kartoffeln	2 %	21 %	Spuren	75 1/4	1 %	3/4 %

Am meisten Eiweiß haben demnach Linsen, Bohnen und Mandeln; am meisten Stärkemehl Weizen, Reis und Kastanien, am meisten Holzfaser Hafer und Buchweizen. Der Salzreichtum aller hier angeführten Mehlfrüchte ist nicht bedeutend, ebenso enthalten sie auch nur wenig Wasser. Reich an Fett sind die Walnuß, die Mandel und die Kokosnuß, deren Mehlgehalt in gleichem Maße fällt (siehe: 12 % Stärke

auf 67% Fett bei der Kokosnuß, während Weizen 2% Fett auf 70% Stärke aufweist).

Die Holzfaser besteht auch aus Kohlenhydraten und ist allen Pflanzenstoffen mehr oder minder beigegeben. Sie wird von den Verdauungssäften nicht oder nur in geringem Maße angegriffen und gilt daher als eine für den Menschen unverdauliche Beigabe. Bei allen Grasfressern aber, Rind, Pferd usw. wird sie aufgelöst und nährt diese Tiere sogar vortrefflich. Keineswegs ist sie jedoch für den Menschen ganz unnütz; die Erfahrung hat sogar gelehrt, daß die Holzfaser eine anregende Wirkung auf den Darm ausübt, und daß sie dadurch zur besseren Verwertung der eigentlichen Nährstoffe mit beiträgt. Wo sie vollständig fehlt und man nur Extrakte (Auszüge) gibt, hat man eine gewisse Erlahmung des Darmes beobachtet, die sich in spärlichem und trockenem Stuhle äußert. Es ist daher von Wichtigkeit, daß die im Obste und den Mehlfrüchten enthaltene Holzfaser mitgenossen wird. Die äußeren Hüllen der Getreidesamen u. a., die man als Spreu bezeichnet, sind wie Stroh geschmacklos und hart im Munde, sie werden daher, wenn sie einmal zufällig mit verspeist werden, meist rasch wieder entfernt oder durch ein künstliches Verfahren schon vorher beseitigt.

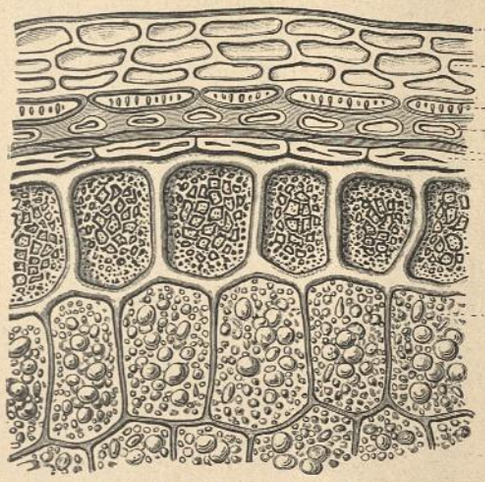


Fig. 39. **Schnitt durch ein Weizenkorn.**
1—3 oberflächliche Schichten der Samenhülle. 4 Saftgänge. 5 Zwischenschichten. 6 Kleber. 7 Stärke.

Vergleicht man den großen Wassergehalt der tierischen Nahrungsmittel mit diesen hier angeführten Mehlfrüchten, so ergibt sich auf den ersten Blick, daß letztere viel nahrhafter und reichhaltiger an Nährstoffen sind als erstere. Wird aber zugunsten der Fleischnahrung hervorgehoben, daß sie viel verdaulicher sei, eben weil sie keine Holzfaser enthalte, so erinnern wir dagegen, daß Sehnen und Häute auch nicht verdaut werden, sondern in den Darmentleerungen der meisten Menschen sich wiederfinden, ferner, daß die giftigen Extraktivstoffe gleichfalls nicht im Körper verbleiben, sondern wieder ausgeschieden werden. Ähnlich wirkende Beigaben haben jedoch die angeführten pflanzlichen Nährmittel überhaupt nicht. Betrachten wir nun noch die Preisverhältnisse, z. B. des Fleisches und der Mehlfrüchte, so finden wir die der Mehlfrüchte mit ihrem hohen Nährwerte bedeutend vorteilhafter, weil entschieden billiger.

Es kostet z. B. 1 Kgr. Erbsen 0,35 Mark,
" " " 1 " Ochsenfleisch 1,80 Mark u. mehr,
" " " 1 " Eier 1,70 Mark,
" " " 1 " Reis 0,60 Mark.

Auch erhält man nach König Nährwerteinheiten für 1 Mark:
vom Fleisch etwa 979, von den Erbsen fast 4900,
von den Eiern etwa 580, vom Reis 2000.

Welcher Unterschied für dasselbe Geld! Obwohl der Reis niedrig gegriffen ist und die Erbsen etwas hoch, da es doch auch viele schlechtere Sorten gibt, so ist das Verhältnis des Nährwertes der angegebenen Nahrungsmittel dennoch ein richtiges. Man erinnere sich nur, daß Fleisch stets gegen 70% Wasser enthält! Die mitgekauften 20% Eiweiß sind also sehr teuer bezahlt.

Mit der Steigerung des Wassergehaltes nimmt natürlich der Nährwert eines Nahrungsmittels ab; in der Reihe der angeführten, bekanntesten Mehlfrüchte ist die Kartoffel die minderwertigste; denn während die übrigen 6 bis 14% Wasser haben, hat sie 75% und nur 21% Stärke. Sie steht im Preise tiefer als die anderen Mehlfrüchte, aber man muß auch eine große Menge davon verzehren, um durch sie die nötige Stärke und genügend Eiweiß aufzunehmen. Trotzdem ist die Kartoffel eine schmackhafte Zutat zu gehaltvolleren Gerichten und daher durchaus nicht zu unterschätzen.

Kunstprodukte der verschiedenen Körner sind die Mehle, Schrote, Grützen, ferner Grieß und Graupen.

Unter „Mehl" versteht man den Stärkegehalt der Körner in verfeinerter Form, und zwar unter Weißmehl die vom Kleber und Holzfaser gereinigte Stärke; „Puder" von Reis, Mais und Weizen als feinste Mehlsorte; „Kleie" das Mehl samt der Kleber-Salzschichte und etwas Holzfaser; „Grützen" und „Grieß" die zu größeren oder kleineren Körnchen zerkleinerten Getreidesamen.

Je mehr das Mehl von allen sonstigen Bestandteilen gereinigt ist, desto weißer und desto teurer ist es; aber auch desto unvollkommener als Nahrungsmittel, da es dann nur noch reine Stärke darstellt. Es ist daher die Kleie wertvoller als Gebäck aus Mehl ohne Kleie. Für die Verdauung günstiger ist die Grütze, weil sie mehr Kauarbeit verlangt und daher eine gründlichere Einspeichelung erfährt.

Unter Schrotmehl versteht man die mehlig zerteilten Kerne samt der Kleber- und Salzschicht, also diejenige Form, die sich für den menschlichen Magen am besten eignet; sehr gut ausgenützt werden Schrote und Grützen, ohne die Verdauungsorgane zu erschlaffen, wie dies bei längerem Genuß sehr konzentrierter und übermäßig verfeinerter Nährmittel der Fall ist. Sie sind daher sehr zu empfehlen.

Auch von Kartoffeln wird „Mehl" bereitet, ebenso aus der Pfeilwurzel (Arrowroot), ferner Sago und Tapioka aus dem Marke von

Palmen. Das Mondamin ist der feinste Auszug aus den Maiskörnern. Die Sagobohne ist in Japan heimisch, wird aber jetzt auch in Deutschland angebaut. Sie ist sehr eiweißreich, aber nicht gerade leicht verdaulich. Der hohe Eiweißgehalt der Hülsenfrüchte wird durch die schwere Aufschließbarkeit des Eiweißes wieder aufgehoben, d. h. die festen Hüllen, die Vermischung des Eiweißes mit anderen Stoffen, erschweren es den menschlichen Verdauungssäften, dasselbe zu lösen. Daher wird ein großer Teil der Hülsenfrüchte bei vielen unausgenützt ausgeschieden, anderen machen sie aber solche Beschwerden, daß diese sie ängstlich meiden.

Auch die Mehle der Hülsenfrüchte sind etwas schwerer verdaulich als die Getreidemehle, was folgende Zahlen ergeben. Sie enthalten mehr Fett, Holzfaser und Eiweiß.

	Eiweiß	Fett	Stärke	Salze	Wasser	Holzfaser
Weizenmehl	10%	1%	75%	1/2%	13 1/4%	1/4%
Erbsenmehl	15%	2%	58%	3%	10%	2%

Brot, Gebäck.

Was versteht man unter „Backen"? Warum mahlt man die Körner? Warum genießt man sie nicht roh?

Man mahlt sie, um sie zu zerkleinern und die Zellenwände zu zerreißen, welche den Magensäften einigen Widerstand leisten würden; man vermischt das dadurch erhaltene Mehl mit Wasser, um alle Teile zum Aufquellen zu bringen, und setzt sie in diesem Zustande intensiver Wärme aus, wodurch weitere Eröffnung geschlossener Zellen und ein Zustand eintritt, in welchem dann der Magensaft und vorher der Speichel vollständig einzuwirken vermögen. Die Möglichkeit, rohe Körner zu genießen und zu verdauen ist keineswegs ausgeschlossen, gar mancher hat es damit schon probiert; allein Vorbedingung sind kräftige Zähne, geduldiges langes Kauen (wirkliches Mahlen) und ungeschwächte Verdauungssäfte. Wahrscheinlich ist dabei immer noch, daß ein Teil der zerkauten Körnermasse unaufgelöst und unausgenützt mit dem Kote wieder abgeht. Vorteilhafter wäre es dann, rohes Schrotmehl zu verzehren, allein dieses ist weniger einladend.

Unter Backen versteht man das Austrocknen des nassen Teiges durch die trockene Ofenhitze, wobei, besonders nach vorhergegangener Gärung, auch Gase entweichen, welche die Masse lockern und sie porös machen. Um die Lockerung der schweren Teigmasse zu beschleunigen, setzt man ihr Hefe zu und erzielt dadurch die Gärung des Teiges. Von Gärung spricht man immer dann, wenn sich Zucker in Alkohol und Kohlensäure umwandelt, welcher

Vorgang auch als Einleitung der Fäulnis beobachtet wird, künstlich aber in der Industrie ausgebreitete Verwendung findet (Wein-, Biergärung u. a.).

Sicher ist es, daß die durch den Gärungsprozeß gelockerten Mehlspeisen sowohl weniger Kauarbeit erfordern, als auch den Verdauungssäften leichter zugänglich werden; aber sie haben auch ihre Nachteile. Nicht nur wird der natürliche Geschmack mitunter durch die Gärung nachteilig verändert, sondern die lockeren weichen Massen im Munde verleiten auch zu lässigerem Kauen, entwöhnen die Zähne strammer Arbeitsleistung und führen dazu, daß ungenügend eingespeichelte Bissen, rasch hinuntergeschluckt, zu Klumpen sich zusammenballen und nur sehr langsam verdaut werden. Oft tritt dieser Zustand nach dem Genuß von frischem Gebäck ein, weshalb dieses, sei es Brot oder Kuchen, auch den Ruf der Schädlichkeit hat. Es kann heftiges Magendrücken und Stuhlbeschwerden erregen. Ein sorgfältiges Durchkauen roher, harter oder ohne Hefezusatz gebackener Mehlgerichte muß daher als empfehlenswerter gelten und würde eine bessere Ausnützung der aufgenommenen Nahrung sichern.

Es wird behauptet, und zwar vornehmlich in wissenschaftlichen Kreisen, daß der Mensch nicht die Fähigkeit habe, rohe Stärke in Zucker umzuwandeln, obwohl Naturvölker doch sehr viel „Rohes" genießen und sichtlich besser dabei gedeihen als die verfeinerten, widerstandsunfähigen Kulturvölker. Verfasserin hat während ihrer Studienzeit den gleichen Beweis an sich selbst erbracht, und es ist erwiesen, daß vielen Gleiches gelungen ist.

Die Notwendigkeit der Veränderung der Stärke durch Kochen und Backen usw. ist somit nicht erwiesen. Ließe man sich mehr durch Instinkt und individuellen Geschmack als durch Herkommen und alte Gewohnheiten leiten, so würde man in der Wahl der Nahrungsmittel sorgfältiger sein und nur solche gebrauchen, die dem einzelnen je nach seinem Kräftezustand auch wirklich bekommen. Es ist z. B. ganz verkehrt, die Hülsenfrüchte allen anderen Körnern vorzuziehen, sie ihres Eiweißgehaltes wegen übermäßig zu rühmen und dabei die schwere Zugänglichkeit dieses Eiweißes ganz zu übersehen, während andere Körner wohl weniger eiweißreich, aber ihrer leichteren Verdaulichkeit wegen viel nutzbringender sind. Grüne Erbsen und Bohnen enthalten statt des Mehles mehr Zucker, sind zart, wasserreich und sehr schmackhaft; sie können an Nährwert die reifen Hülsenfrüchte nicht ersetzen, sind aber für nicht körperlich arbeitende Menschen bei weitem vorzuziehen. Auch sind die Mehle aller hülsenlosen Körner selbstverständlich leichter zu verdauen als die ganzen Körner, auch in durchgekochtem Zustande. Unreife Maiskörner sind roh und abgekocht sehr schmackhaft und nährend, Grünkorn ist leichter löslich als reife Weizen- und Gerstenkörner u. a. m.

Wenn man bei Bereitung von Teigen die künstliche Gärung vermeiden will, kann man sich auch durch die natürliche helfen, indem man die durch Mehl und Wasser und andere Zusätze entstandene Masse 12 oder 24 Stunden

in einem mäßig erwärmten Raume liegen läßt, nachdem man sie eine gute Viertelstunde kräftig durchgeschlagen hat. Durch das Schlagen des Teiges mit einem breiten Holzlöffel erzielt man nicht nur eine gute Vermengung der Bestandteile desselben, sondern man bringt auch Luft zwischen sie und lockert dadurch den Teig. Tritt dann durch den Einfluß der Luft und Wärme eine natürliche Gärung ein, so ist die Masse nicht mehr so fest und eignet sich zum Backen sehr gut. Der Geschmack der Frucht bleibt dabei erhalten, und bei gutem Kauen wird auch solches Gebäck gut ausgenützt. Die „Hefe" ist ein Pilz, welcher Zucker in Alkohol und Kohlensäure verwandelt, und zwar um so rascher, je mehr der Vorgang der Gärung durch Wärme unterstützt wird und das Mehl ein trockenes, gutes war. Unter „Sauerteig" versteht man dagegen bereits in Gärung befindlichen Teig, der statt frischer Hefe dem süßen Teige beigemischt wird, um in diesem nach Verlauf einiger Stunden gleichfalls die Gärung einzuleiten.

Unter den Broten unterscheidet man Schwarz- und Weißbrot, feines und grobes Brot. Je mehr Kleie einem Mehle beigemischt ist, desto schwärzer und härter ist es. Das sogenannte Weißbrot, das in ganz verschiedener Weise zubereitet wird, besteht aus feinem gebeutelten Weizenmehl, die besten Sorten enthalten auch etwas Milch. Es ist leicht verdaulich, aber arm an Salzen und widersteht auf die Dauer kräftigen Naturen.

Pumpernickel ist sein Gegensatz. Es wird aus Roggenkleienmehl bereitet und ist ebenso hart, schwer und schwarz, als das Weizenmehl leicht und weiß ist. Es stellt daher an die Verdauungsorgane ganz andere Anforderungen und paßt keineswegs für jedermann. Bei entsprechender Lebensweise und Anpassung der anderen Nahrungsmittel dient es aber auch vorzüglich, was die Bevölkerung großer Landstrecken Deutschlands genügend beweist.

Das Kommißbrot hat einige Ähnlichkeit mit dem Pumpernickel und ist für schwächliche junge Soldaten, die vorher eine ganz andere Lebensweise führten, sicherlich nicht immer das richtige Nahrungsmittel. Bekannt sind auch die Beschwerden, die es verursacht, und seine oft ganz ungenügende Ausnützung.

Schrotbrot oder Grahambrot kann als „Normalbrot" hingestellt werden, wenn es aus reinem, ungemischtem Weizenschrotmehl und mit aller Sorgfalt bereitet ist. Wird es gut durchgearbeitet, einer natürlichen Gärung überlassen und verständnisvoll gebacken, so ist es ohne Hefe- und Salzzusatz von köstlichem Wohlgeschmack, sehr nahrhaft und für Gesunde durchaus nicht schwer verdaulich. So wie sich aber niemals „Eines für alle schickt", wäre es auch sehr verkehrt, allen Menschen Schrotbrot verordnen zu wollen; denn es würden sich zu viele finden, die ihrer geschwächten Verdauungsorgane und ihrer unnatürlichen Lebensweise wegen nur Beschwerden davon hätten. Aber nicht, weil Schrotbrot ein für den Menschen unpassendes Nahrungsmittel ist,

sondern weil der heutige Kulturmensch ein geschwächtes, herabgekommenes Geschöpf ist, darum braucht er so viel künstliche Einrichtungen, wie Mühlen, Bäckereien, geübte Köche usw., um sich am Leben erhalten zu können. Dies muß man wohl unterscheiden. Leider wird auch manches Gebäck als „Schrotbrot" in den Handel gebracht, das sowohl aus minderwertigen und gemischten Mehlen besteht, als auch Steinstaub aus der Mühle enthält, oder mit großem Unverständnis zubereitet ist. Es ist dann naß, schwer, schmeckt schlecht und macht Beschwerden. Man betrachte sich vorher genau, was man als „Schrotbrot" genießen will.

Wer auch das beste nicht ertragen kann, der halte sich lieber an Schrotmehltrank (im Wasser aufgekochtes Schrotmehl, eventl. mit Salz- und Butterzusatz); er wird dann die günstige Wirkung des Schrotmehls an sich erfahren, ohne die unangenehmen Zugaben des Brotes zu empfinden.

Wer sich gutes Schrotbrot selbst bereiten will, verfahre folgendermaßen: In der nächsten Mühle läßt man etwa 20 kg Schrot aus gutem Weizen herstellen und bewahrt diesen in einem trockenen Raum auf. In den Abendstunden rührt man eine bestimmte Menge mit angewärmtem Wasser an und zwar in solchem Verhältnis, daß das trockene Mehl sich mit dem Wasser vollständig verbindet. Wenn dies erreicht ist, arbeitet man die zähe Teigmasse etwa eine Stunde mit einem breiten Holzlöffel durch, bis sie locker geworden ist und Blasen bildet. Dann ist sie gut vorbereitet und kann zur Gärung sich selbst überlassen werden. Man bedeckt die Teigschüssel, die am besten aus Holz angefertigt ist, und stellt sie über Nacht an einen warmen Ort (Küche). Morgens ist der Teig noch lockerer und kann dann zu kleinen Broten beliebig geformt werden. Oben bestreut man sie mit trockenem Schrotmehl und läßt sie bei einem Bäcker nicht zu rasch backen, damit die Rinde nicht zu hart wird.

Noch gibt es ein Haferbrot, das die Schotten bereiten, eine Art Maisbrot der Südländer, ferner ein Aleuronatbrot mit künstlichem Eiweißzusatz, ein Molkenbrot von Schröter in Elbing, Kefirbrot aus geröstetem Weizenmehl, neuerdings das vortreffliche Simonsbrot u. a. m.

In allen Ländern bäckt man je nach Bedarf, Landeserzeugnissen und Geschmack ein Gebäck aus verschiedenen Mehlen und gibt ihm den Namen „Brot". Es bildet den Stamm der menschlichen Ernährung, macht den Menschen von äußerlichen Zufälligkeiten unabhängig, da es sich tage- und wochenlang gut aufbewahren läßt, und führt ihm die größere Menge der ihm unentbehrlichen Nahrungsstoffe, wie Mehl, Eiweiß und Salze zu. Das fehlende Fett wird durch passende Zusätze ergänzt.

Über die in Europa üblichen Mehl- und Brotverfälschungen wäre noch mancherlei zu berichten. Um Weizenmehl schwerer zu machen, wird ihm Gips, Kreide, Schwerspat zugesetzt; um seine Menge zu vermehren, wird Kartoffelmehl darunter gemengt. Um ein feineres Mehl vorzutäuschen, sollen Bäcker ihr

Brot mit Alaun bleichen, und damit dieses nicht allzusehr verstopfend wirke, Jalappenwurzel beimischen usw.

Nur durch feinen Geruch- und Geschmackssinn wird man sich vor solchen Verfälschungen schützen und nur solche Brotsorten wählen, welche unsere Sinne in keiner Weise beleidigen. Fig. 40 zeigt uns die Entwicklung der Schimmelpflanze auf einem alten Stück Brot. Mit freiem Auge sieht sie wie feinster Haarbesatz aus. Sie verändert den Geschmack desselben und wuchert in die Tiefe seiner Poren.

Außer Brot sind dann als Gebäcke noch die Zwiebacke und Biskuits (Kakes) zu erwähnen, sowie Lebkuchen u. dgl.

Erstere stammen aus England, wo man hinsichtlich der Ernährung rationeller verfährt. Durch besonderes Verfahren, wiederholte Hitzeinwirkung erhält man ein trockeneres und viel aufgeschlosseneres Gebäck, als es die Brotarten sind. Dadurch werden sie viel leichter eingespeichelt, aufgelöst und verdaut, und für alle Verdauungskranken, die Brot überhaupt nicht ertragen, bilden sie ein vortreffliches Ersatzmittel desselben. Man hat welches mit Zusatz von Nährsalzen, Rahm, Eiern usw., das dann selbstredend außerordentlichen Nährwert besitzt.

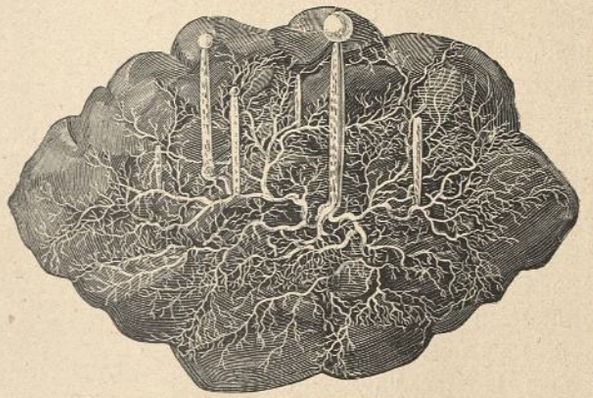


Fig. 40. **Schimmliges Brot.**

Es gibt englische Zwiebäcke von 13% Eiweiß, 81% Stärke, 1% Wasser! Dieselben sind also so konzentriert wie kaum ein anderes Nährmittel und ihres Wassermangels wegen auch sehr haltbar (für Reisen, Schiffsaufenthalt usw.) In Suppen oder Milch eingekocht lassen sie sich auch zu anderen Gerichten verwenden.

Roh ungenießbar oder wenigstens nicht schmackhaft sind andere Formen der Mehlverarbeitung und zwar: Nudel- und Makkaroniarten. In trockene und feste Form gebracht, lassen sie sich lange Zeit gut aufbewahren; nur ist leider ihre Fabrikation schwer zu kontrollieren, man weiß da oft nicht, was man eigentlich als „Makkaroni" genießt. Es sind daher nur die teuersten Sorten zu empfehlen. Die gelben „Eiernudeln" sind meist gefärbt (Safran), aber nicht vom Eidotter so gelb; Fett und Salze fehlen ihnen vollständig.

Gemüse.

Als Gemüse bezeichnet man alle eßbaren Blätter, Stengel, Kräuter und Wurzeln oder unreife Früchte. Damit deuten wir ein großes Gebiet von Nahrungsmitteln an, deren Art je nach Bodenverhältnissen und Feldbau sehr verschieden ist. Es gibt so viele eßbare Pflanzen, daß wir sie nicht alle anführen können. Wir beschränken uns somit auf die bekanntesten. Kamen bei den Samen hauptsächlich die Mehlstoffe und das Eiweiß in Betracht, so sind es hier Zucker, Pflanzensäuren, Nährsalze, flüchtige Stoffe, welche sie wertvoll machen; Mehle und Fett enthalten sie im unreifen, grünen Zustande keine, Eiweiß nur in geringen Mengen.

Zu den Blattgemüsen gehören vornehmlich alle Kohlarten, Salate und verschiedene Kräuter. Die Kohlarten zeichnen sich durch Bildung fester „Köpfe" aus, welche mit derben und nach innen immer feiner werdenden Blättern die nach oben treibende Blüte umschließen. Zur Reifung dieser Blüte läßt man es gar nicht kommen, sondern verwendet die zarten Blätter, welche je nach Art der Pflanze von ganz verschiedenem Bau sind. So ist das Weißkrautblatt am härtesten, das Kopfsalatblatt am zartesten. Je wasserreicher sie sind, desto weniger eignen sie sich zur Behandlung mit Hitze. Daher läßt sich das harte „Kraut" konservieren durch Einlegen in Salzbrühe und durch Abkochen, während der wasserreiche grüne Salat sich hauptsächlich zum Genusse im frischen Zustande eignet. Auch „Rosen-" und „Winterkohl" haben eine gewisse Festigkeit und sind daher in der Küche gut verwendbar, sowohl zum Kochen, Braten oder Einlegen.

Blumenkohl wird zu den feinsten Gemüsen gerechnet und ist sehr schmackhaft, wenn er nicht mit Düngstoffen getrieben ist. Letztere erzeugen sowohl eine Krankheit, durch kleine Käfer hervorgebracht, als auch einen unangenehmen Nebengeschmack.

Alle Kohl- und Krautarten im engeren Sinn (Kopfsalat gehört nicht dazu) enthalten ätherische Öle, welche unverdaulich sind und schwächlichen Personen oft lästiges Aufstoßen oder Unbehagen verursachen. Man muß daher sowohl in der Wahl der Gemüse wie in der Form ihrer Zubereitung planmäßig vorgehen. Durch das Einsalzen verlieren Kraut und Kohlarten viel von ihrer Härte, und die sich dabei entwickelnde Milchsäure macht sie sogar leichter verdaulich. Ein Übelstand dabei ist nur der übermäßige Gehalt an Chlornatrium (Kochsalz), der für den Organismus keineswegs gleichgültig ist, um so weniger, als dadurch die natürlichen Nährsalze ausgelaugt werden, in die unbrauchbare Salzlake übergehen und das Gemüse dann minderwertiger machen. Erst durch Zusatz von Mehl und Fett werden Sauerkraut und andere wieder wertvoller. Spinat und junge Brennessel geben eisenreiche Gerichte, die sich großer Beliebtheit erfreuen und auch überall zu haben sind.

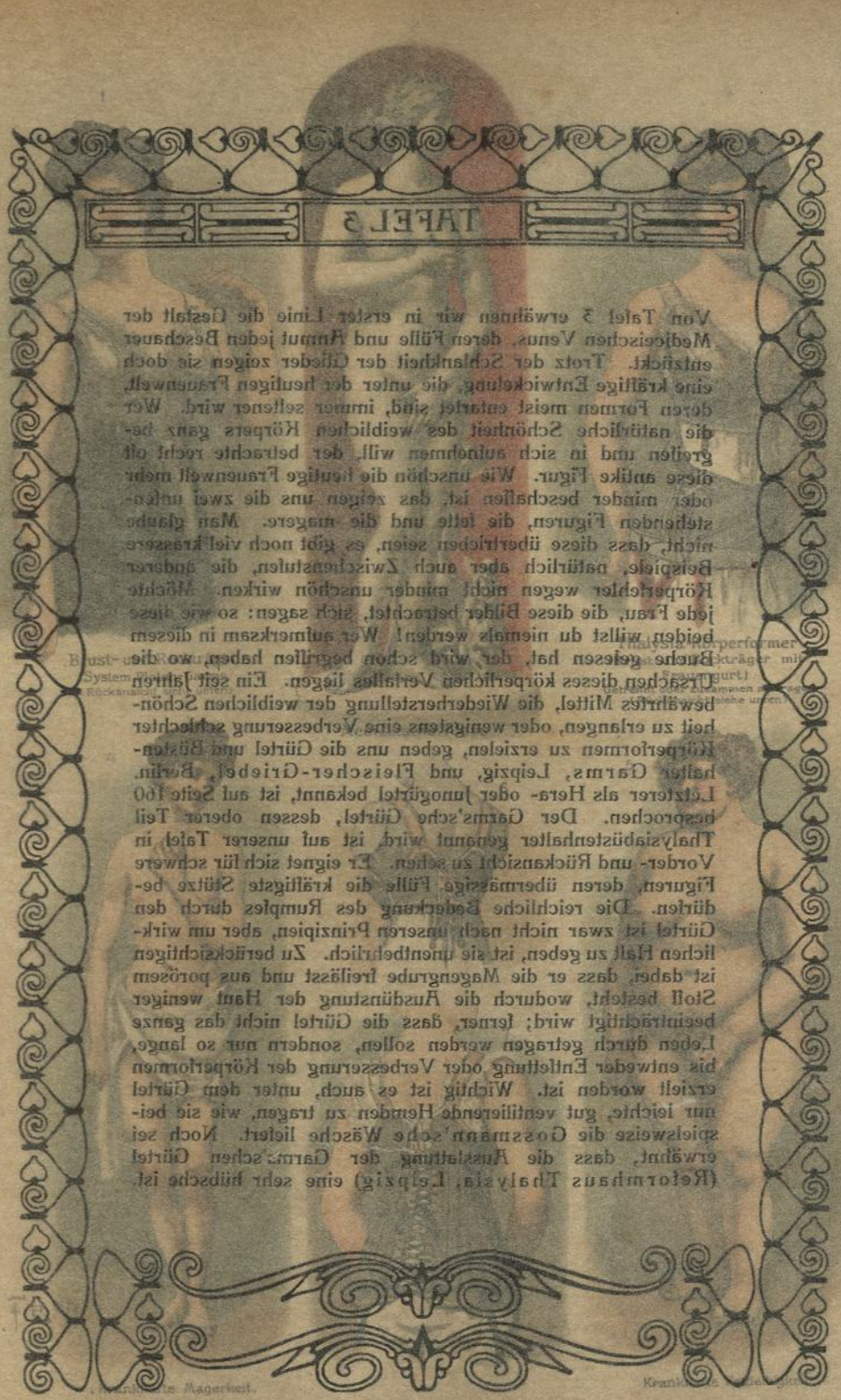
Als „Salate“ werden noch viele andere Blattarten außer Kopfsalat genossen, so Endivie, Löwenzahn, Feldsalat („Rapunzel“ in Sachsen, „Nüßli“ in der Schweiz genannt), Kresse, Zichorie, verschiedene Wiesenkräuter, wie sie uns das Frühjahr bringt (Sauerampfer, Kerbel, Löwenzahn, Schafgarbe) usw. Viele von ihnen haben ganz ausgesprochene Geschmackswirkungen und wirken stark auf die Nierentätigkeit ein, was man vor allem von der Kresse rühmt. Diese Geruchs- und Geschmacksstoffe, die ihnen eigen sind, haben belebenden Einfluß auf das Nervensystem und die Verdauungsorgane. Weil sie nicht eigentliche Nährstoffe sind, nennt man sie auch „Genußstoffe“. Unter Umständen wirken sie auch ungünstig ein.

Unter den Stengeln sind vor allem Spargel, Rhabarber und eine Art Rübenblätterstiele zu erwähnen. Ihr Wassergehalt ist sehr bedeutend, ihre Geschmackswirkung aber so angenehm, daß sie dennoch gesucht sind, was vor allem von den Spargeln gilt. Die Erfahrung hat gelehrt, daß sie bei vorhandener Neigung zu Blutungen aus den Beckenorganen diese vermehren, wahrscheinlich ihrer treibenden Wirkung wegen, die sie, wie allbekannt, auf die Nieren ausüben. Die Urinmenge mehrt sich sofort nach Spargelgenuß, bei manchen Personen sogar schon nach einer halben Stunde, und sein Geruch ist intensiv.

Rhabarberstengel werden meist wie Kompott zubereitet und wirken stärker auf den Darm. Die Rübenblätterstiele sind ziemlich indifferent.

Ihres verhältnismäßig hohen Gehaltes an Nährsalzen und ihrer Holzfaser wegen wirken alle Blattgemüse ebenso günstig auf die Blutbeschaffenheit wie auf die Darmtätigkeit ein; würde man mehr und regelmäßiger davon genießen, so könnte sich manche chronische Blutkrankheit nicht entwickeln. Tatsächlich aber genießt die städtische sowie ländliche Bevölkerung nur wenige Monate im Jahre frische, grüne Gemüse, und dann nur Sauerkraut, Salzbohnen oder Salzgurken, häufig aber auch diese nicht. Man trifft fruchtbare ländliche Gegenden, wo überhaupt nur wenig Gemüsegärten vorhanden sind; kurze Zeit im Sommer liefern diese grüne Bohnen, dann Kopfsalat, dazwischen gelbe Rüben (Möhren), und damit ist der Vorrat erschöpft. Die Folge dieses mangelhaften Gartenbaues und Gemüsegenusses ist, daß die Bevölkerung nur eine einseitige Mehlnahrung genießt, in welcher die Kartoffel meist vorherrscht, schlechtes Fleisch, Alkohol und reichlicher Kaffee als Reiz- und Genußstoffe niemals ausgehen. Daß unter solchen Umständen trotz reinster Luft und waldreicher Gegend dennoch chronische Krankheitszustände sich entwickeln, ist erklärlich.

Besonders in industriereichen Gegenden ist es oft unmöglich, Kranken Gemüsediät zu verordnen; sieben Monate im Jahr ist nichts Grünes zu erhalten, Büchsen- oder Dörrgemüse auch nur in den größten Städten zu haben.



Abnorme und normale Körperform.

Hilfsmittel für die Rückbildung zur Normalform.

TAFEL 3

Von Tafel 3 erwähnen wir in erster Linie die Gestalt der Mediceischen Venus, deren Fülle und Anmut jeden Beschauer entzückt. Trotz der Schlankheit der Glieder zeigen sie doch eine kräftige Entwickelung, die unter der heutigen Frauenwelt, deren Formen meist entartet sind, immer seltener wird. Wer die natürliche Schönheit des weiblichen Körpers ganz begreifen und in sich aufnehmen will, der betrachte recht oft diese antike Figur. Wie unschön die heutige Frauenwelt mehr oder minder beschaffen ist, das zeigen uns die zwei untenstehenden Figuren, die fette und die magere. Man glaube nicht, dass diese übertrieben seien, es gibt noch viel krassere Beispiele, natürlich aber auch Zwischenstufen, die anderer Körperfehler wegen nicht minder unschön wirken. Möchte jede Frau, die diese Bilder betrachtet, sich sagen: so wie diese beiden willst du niemals werden! Wer aufmerksam in diesem Buche gelesen hat, der wird schon begriffen haben, wo die Ursachen dieses körperlichen Verfalles liegen. Ein seit Jahren bewährtes Mittel, die Wiederherstellung der weiblichen Schönheit zu erlangen, oder wenigstens eine Verbesserung schlechter Körperformen zu erzielen, geben uns die Gürtel und Büstenhalter Garms, Leipzig, und Fleischer-Griebel, Berlin. Letzterer als Hera- oder Junogürtel bekannt, ist auf Seite 160 besprochen. Der Garms'sche Gürtel, dessen oberer Teil Thalysiabüstenhalter genannt wird, ist auf unserer Tafel in Vorder- und Rückansicht zu sehen. Er eignet sich für schwere Figuren, deren übermässige Fülle die kräftigste Stütze bedürfen. Die reichliche Bedeckung des Rumpfes durch den Gürtel ist zwar nicht nach unseren Prinzipien, aber um wirklichen Halt zu geben, ist sie unentbehrlich. Zu berücksichtigen ist dabei, dass er die Magengrube freilässt und aus porösem Stoff besteht, wodurch die Ausdünstung der Haut weniger beeinträchtigt wird; ferner, dass die Gürtel nicht das ganze Leben durch getragen werden sollen, sondern nur so lange, bis entweder Entfettung oder Verbesserung der Körperformen erzielt worden ist. Wichtig ist es auch, unter dem Gürtel nur leichte, gut ventilierende Hemden zu tragen, wie sie beispielsweise die Gossmann'sche Wäsche liefert. Noch sei erwähnt, dass die Ausstattung der Garms'schen Gürtel (Reformhaus Thalysia, Leipzig) eine sehr hübsche ist.

1

Brust- und Rockträger
System Platen-Garms,
(Rückansicht siehe unten)

2

Mediceische Venus.

3

Thalysia-Körperformer
(Brust- und Rockträger mit Frauengurt)
Getrennt oder zusammen zu tragen
(Rückansicht siehe unten)

4

6

7

5

F.B.03.

Krankhafte Magerkeit.

Krankhafte Fettleibigkeit.

Tafel 3.

Abnorme und normale Körperform.
Hilfsmittel für die Rückbildung zur Normalform.

Zu den Wurzeln gehören alle Rüben- und Knollenarten. Sie haben nicht mehr als 15% Stärke, 1—4% Eiweiß und 1—2% Holzfaser. Fett enthalten sie fast keines, dagegen um so mehr Wasser, je jünger sie sind.

Von eigentümlichem Geschmack sind die Schwarzwurzeln, sehr beliebt und auch roh zu genießen die gelben Rüben (Möhren), ebenso Kohlrabi in zartem Zustande. Sellerie wirkt stark auf die Darmtätigkeit ein und enthält ebenso wie Kohlrabi aromatische Bestandteile, die unverdaulich sind und wieder ausgeschieden werden. Darum machen sie Magenschwachen auch Beschwerden. Mit Fett und Mehlzusatz geben sie vortreffliche, leichtverdauliche Gerichte. Zwiebeln werden im frühreifen Zustande als Gewürz roh genossen, wenn sie größere Knollen gebildet haben; im Süden sind sie süß und als Nahrungsmittel in Verwendung.

Um nicht von der Jahreszeit zu sehr abhängig zu werden, hat man sich vielfach bemüht, Blatt- sowie Wurzelgemüse in zerkleinerter Form (nudelartig geschnitten) zu trocknen und es auf diese Weise länger für den Genuß brauchbar zu erhalten. Man hat verschiedene Verfahren erprobt und muß demjenigen den Vorzug geben, das die Gemüse ihrer aromatischen Bestandteile nicht allzusehr beraubt oder ihnen fremde Bestandteile zuführt, was bei Behandlung mit Chemikalien immer der Fall ist.

Einen gewissen Verlust erleiden die Gemüse durch das „Dörren" stets, aber diese trockenen, wasserarmen Pflanzenteile sind trotzdem ein weit empfehlenswerteres Nahrungsmittel als die an Wasser überreichen, ausgelaugten, mit Kochsalz durchtränkten Sauergemüse. Leider sind letztere fast überall als ein beliebtes Volksnahrungsmittel zu finden, während die Dörrgemüse vielfach noch ganz unbekannt oder unbeliebt sind. Es liegt dies zum Teil an der Art des Verfahrens beim Dörren, zum Teil auch an den Preisverhältnissen.

Hauptbedingung ist deshalb, daß durch das Dörren die Güte der Pflanze nicht leide, so daß durch Einwässern und sorgfältige Zubereitung ein ebenso nahrhaftes wie schmackhaftes Gericht entsteht.

Alle Nahrungsmittel, welche wenig Wasser und dafür viel feste Stoffe enthalten, sind wertvoller und haltbarer als die wasserreichen. Man vergleiche Reis und Kartoffel! Während ersterer monatelang unverändert bleibt, hart und weiß wie am ersten Tage erscheint, fault oder treibt die Kartoffel oder verändert wenigstens auch bei sorgfältigster Aufbewahrung so sehr ihren Geschmack, daß sie bald unschmackhaft wird. Noch viel schlechter als Kartoffeln lassen sich grüne Gemüse aufbewahren. Ihre Lebensdauer währt, einmal vom Wurzelstock abgetrennt, kaum wenige Tage; doch lassen sich die Wurzeln und Knollen durch Einschlagen in Sand eine gewisse Zeit genießbar erhalten; der geringste Lichtstrahl bringt sie aber leicht zum Treiben und damit verlieren sie bedeutend an Wohlgeschmack. Ein allgemein eingeführtes gut bewährtes Dörrverfahren wäre also sehr wünschenswert und würde eine Besserung in der Volksernährung herbeiführen.

Einige bekannte Firmen, die sich auf dem Gebiete der Gemüsekonservierung hervorgetan, sind Hohenlohe'sche Nährmittelfabrik und Knorr'sche Konservenfabrik.

Grüne Früchte, die zu den Gemüsen gerechnet werden, sind Erbsen und Bohnen mit den Schoten, darunter besonders beliebt die Zuckererbse, Kürbisse, die leider als eßbare Früchte viel zu wenig bekannt sind, Gurken, Tomaten (Paradiesäpfel) usw. Das, was wir an ihnen schätzen, sind die fleischigen Hüllen der Samenkerne, saftig und aromatisch im Zustande der Frühreife, solange letztere weich und unreif sind. Sobald die Samenkerne hart und kernig werden, verlieren die Hüllen ihre Zartheit, werden holzig, geschmacklos und zum Genusse unbrauchbar, und — es treten die Samen in ihre Rechte.

Diese grünen Früchte enthalten alle gegen 90% Wasser, 2 bis 4% Stärke oder Zucker und sehr wenig Holzfaser. Gurken und Tomaten werden oft roh verzehrt und ihrer erfrischenden Wirkung wegen gerühmt. Sie konservieren sich am besten durch Dampfbehandlung, d. i. Abdämpfung in geschlossenen Gefäßen und im eigenen Safte ohne weitere Zusätze. Durch die Hitze werden etwa anhaftende Keime abgetötet und durch den Luftabschluß das Hinzutreten neuer verhindert. Die Früchte bewahren ihren vollen Wohlgeschmack und ersparen der Hausfrau die Mühe der Zerkleinerung und Erweichung durch Abkochen. Es sind daher sowohl grüne Bohnen, wie Erbsen, Spargeln und Tomaten, in dieser Form sehr zu empfehlen. Man erhält sie meist als sogenannte „Büchsengemüse".

Das idealste Gefäß zum Abdampfen ist wohl der Glastopf, weil er „nichts abgibt", durch Pflanzensäure oder äußere Einflüsse nicht angegriffen wird, durchsichtig ist und deshalb eine Kontrolle seines Gehaltes jederzeit ermöglicht. Leider verwendet man, wohl aus Rücksicht auf Billigkeit und Haltbarkeit, die Blechbüchsen, die allerdings zum Transporte geeigneter sind, aber bei langem Gebrauche doch nicht ganz zuverlässig erscheinen.

Man muß also darauf sehen, möglichst frisch eingekochte Büchsen zu erhalten und nicht vorjährige, damit man nicht Metallteilchen mitgenießt. Haben sich an der Innenseite schwarze Flecken gebildet, so hat sich Metall abgelöst.

Über die Zubereitung aller Gemüse nach den Gesetzen der Hygiene und der Chemie sprechen wir in einem besonderen Kapitel.

Die Pilze.

Eine besondere Gruppe der Gemüse bilden die Pilze.

Man hielt sie früher an Nährwert dem Fleische gleich, doch unterschätzte man dabei ihren Wassergehalt. Immerhin gibt es sehr sättigende Sorten, die aber Magenkranken nicht gut bekommen. Durch Ergänzung anderer Nährmittel geben sie ganz prächtige Mahlzeiten und sind also sehr schätzenswert.

Frisch verzehrt sind sie am schmackhaftesten; im feuchten Zustande oder zubereitet sind sie nicht haltbar, dagegen wohl in Blättchen zerschnitten und rasch, doch vorsichtig getrocknet.

Wie alle übrigen wasserreichen Pflanzen gewinnen sie in trockenem Zustande an Nährwert und Ausgiebigkeit. Trockene Champignons (der besten Sorten eine) enthalten 23,8% Eiweiß, 1,2% Fett, 50,3% Kohlenhydrate und nur 17,5% Wasser.

Morchel, Trüffel, Steinpilze sind vortreffliche Arten, Pfifferlinge (Eierschwamm), Muserons usw. sind weniger edel.

Ihrer Genußstoffe wegen sind die Pilze von eigentümlicher Wirkung und bei Feinschmeckern sehr beliebt. Leider gehen große Mengen in den Wäldern zugrunde, weil man sich in vielen Gegenden nicht um sie bekümmert oder giftige Arten nicht von eßbaren zu unterscheiden weiß.

Vor dem Genuß der ersteren muß man sich allerdings sehr hüten, da sie in wenigen Stunden zum Tode führen können. Genaue Abbildungen der eßbaren Sorten, persönliche Anleitung beim Suchen im Walde und Übung befähigen jeden nach einiger Zeit, sich diese ebenso billigen wie wohlschmeckenden Pilzgerichte selbst zu beschaffen.

Zuverlässige Untersuchungsergebnisse über den Nährsalz- und Eiweißgehalt der frischen Pilze, sowie über die besonderen Eigenschaften der Pilzgifte sind noch zu wenig bekannt geworden, und so bleibt uns manche Frage unbeantwortet.

Die Nährsalze.

Welche große Bedeutung die Mineralstoffe in unseren Nahrungsmitteln haben, geht schon aus den vorhergehenden Kapiteln hervor, in welchen wir den Bau des menschlichen Körpers erklärten und die Aufgaben der mineralischen Bestandteile hervorhoben.

Bei der Durchsicht der Hauptgruppen der menschlichen Nahrungsmittel ergibt sich, daß unter allen Pflanzenteilen Blätter, Stengel, Wurzel und Knollen den größten Mineralgehalt besitzen, und daß sie uns daher nicht bloß ihrer „Genußstoffe" und deren anregenden Wirkung wegen wertvoll sind. Es mag hier an die bekannte Tatsache erinnert werden, daß Schiffssoldaten dann häufig an Skorbut erkrankten, wenn sie wochenlang nur konserviertes Fleisch und Zwieback genossen haben und an grünem Gemüse den größten Mangel litten. Übermaß an Chlornatrium (Kochsalz), bei vollständigem Mangel an anderen Salzen (phosphorsaurer Kalk, Natron, Magnesia, Eisen usw.),

führt die Bluterkrankung herbei. Das in unserer Zeit verhältnismäßig häufige Auftreten von Rhachitis (englische Krankheit der Kinder) und Osteomalazie (Knochenerweichung) ist zum großen Teil auf fehlerhafte Zusammenstellung unserer Nahrung zurückzuführen. Nicht nur eine gewisse Gesamtmenge von Nährsalzen ist zur Erhaltung der Gesundheit notwendig, sondern auch eine richtige Zusammenstellung derselben. Welche aber ist die richtige? Offenbar jene, welche ein von der Natur fertig geliefertes Nahrungsmittel, das zum Aufbau des tierischen Körpers vollkommen ausreicht, uns liefert.

Dieses können wir als Norm betrachten.

Wir finden es in der Milch der Säugetiere.

Diese enthält etwa 0,7 % Nährsalze (Asche).

Nach Wolfs Aschenanalysen (siehe Dr. Lahmann, diätetische Blutentmischung) enthalten in Gramm ausgedrückt 1000 gr der Trockensubstanz:

	Kali	Natron	Kalk	Bittererde	Eisenoxyd	Phosphorsäure	Schwefelsäure	Kieselsäure	Chlor
Kuhmilch	12,04	4,73	10,66	1,49	0,26	13,88	0,15	0,02	6,97

Unter „Trockensubstanz" versteht man alle festen Stoffe eines Nahrungsmittels nach Ausscheidung alles Wassers.

Wir finden in diesem Gemenge am meisten Kali, Kalk, Natron, Phosphorsäure, dann Chlor vertreten, Bittererde ist weniger darin, Eisen in noch geringerer Menge vorhanden.

Ein Normalnährgemenge müßte demnach ziemlich gleichen Gehalt an Nährsalzen haben. Bei einer Mahlzeit, die aus Fleisch, Brot, Erbsen und Kartoffeln besteht, ist dies jedoch nicht der Fall, und es trifft vollkommen zu, daß sich das Gros der Europäer, besonders in Deutschland, mindestens neun Monate im Jahre mit diesen und ähnlichen Nahrungsmitteln ernährt. Nach genauer Berechnung des Nährsalzgehaltes von Fleisch, Brot, Erbsen und Kartoffeln bekommen wir ganz andere Zahlen. Addiert man die Salze dieser vier Nahrungsmittel, so erhält man eine Gesamtasche von 125,5 gr auf 4000 gr Trockensubstanz; sucht man die Zahlen für 1000 gr des Nahrungsgemenges, so ergibt sich der vierte Teil der Nährsalze wie folgt:

Kali	Natron	Kalk	Bittererde	Eisenoxyd	Phosphorsäure	Schwefelsäure	Kieselsäure	Chlor
14,6	0,76	0,92	0,70	0,35	10,42	1,00	0,37	0,8

Mit der Milch verglichen, sehen wir Kali und Schwefelsäure vermehrt, dagegen Natron, Kalk, Bittererde, Chlor vermindert.

Nun haben wir die Frage zu beantworten, welche Salze für unseren Organismus die wichtigsten sind, und darnach zu entscheiden, welche wir im Nahrungsgemenge zu vermehren haben.

Aus früheren Kapiteln wissen wir, daß ohne Kalk keine Knochen möglich sind, und neuere Beobachtungen haben ergeben, daß das Natron bei

der im Organismus ununterbrochen sich bildenden Kohlensäure zu deren Bindung und Ausscheidung nötig ist. Vom Eisen weiß man schon seit längerer Zeit, daß es in den roten Blutkörperchen zur Bindung des eingeatmeten Sauerstoffes dient. Über die Funktionen der anderen Salze oder Säuren findet sich in physiologischen Lehrbüchern nichts oder nur sehr wenig, und so kann man wohl behaupten, daß man ihre wahre Bedeutung noch nicht genügend kennt.

Aus dem Vergleich verschiedener Untersuchungen geht jedoch hervor, daß das Eisen weder in den Nahrungsmitteln noch im Blut in größeren Mengen enthalten ist, und daß das Natron sicherlich eine größere Rolle spielt als das Eisen. Dies hervorgehoben zu haben ist ein Verdienst des bekannten Arztes Dr. Lahmann. (Kohlensaures Natron, und mehr Natron als Kali.)

Die Schwefelsäure, dem Blute in größeren Mengen zugeführt, dürfte nur nachteilig sein; ebenso verhält es sich mit dem Kali, dessen herzerregende Eigenschaften zwar auch bestritten werden.

Es stellen sich uns somit als die wichtigsten Nährsalze Kalk, Eisen, Phosphor und Natron dar, die anderen sind uns noch nicht klar genug.

Wir finden sie in der Milch auch entsprechend vertreten.

Diejenigen Nahrungsmittel, die uns hinsichtlich dieser genannten Nährsalze befriedigen, sind Spinat, Kopfsalat, Möhren, Radieschen, Apfel, Erdbeeren, Stachel- und Heidelbeeren, trockene Feigen usw.

Sie enthalten an Nährsalzen:

	Kali	Natron	Kalk	Bittererde	Eisenoxid	Phosphorsäure	Schwefelsäure	Kieselsäure	Chlor
Möhre	20,20	11,58	6,20	2,40	0,55	7,00	3,53	1,30	2,51
Spinat	27,29	58,16	19,58	10,51	5,52	16,89	11,32	7,45	10,22
Kopfsalat	67,85	13,60	26,47	11,76	9,39	16,56	6,78	14,68	13,79
Erd-, Heidel-, Stachelbeeren	7,16	9,68	4,83	—	2,00	4,70	1,07	4,10	0,48
Apfel	5,14	3,76	0,59	1,26	0,20	1,96	0,88	0,62	—

An dieser Tabelle fällt uns auf, daß die süßen Früchte (Obst) bedeutend kleinere Zahlen zeigen als die Gemüse und daß bei den Beeren als besonderer Vorzug das Natron überwiegt, im Apfel dagegen Kali und Natron vorherrschen; Spinat enthält große Mengen von Natron (58) und viel Kalk. Der Kopf- und Häuptchensalat verdankt seine große Beliebtheit sicherlich dem bedeutenden Kali-, Kalk- und Phosphorgehalt, da er im übrigen keine aromatischen Stoffe enthält. Bei anderen pflanzlichen Nahrungsmitteln sind es nur die eigentümlich angeordneten Nährsalze, die ihnen besondere Schmackhaftigkeit verleihen, nicht aber die größtenteils wertlosen sogenannten Genußstoffe. Dies und ähnliches ist noch so wenig bekannt in der wissenschaftlichen Welt, daß sogar ganz gegenteilige Behauptungen in ärztlichen Schriften zu lesen sind.

Nach Bunge ist der Eisen- und Kalkgehalt unserer Nahrungsmittel ein sehr verschiedener. So enthalten 100 gr Trockensubstanz Milligramm:

	Kalk	Eisen		Kalk	Eisen
Honig	6,7	1,2	Pflaumen	166	—
Rindfleisch	29	17	Eidotter	380	10—24
Trauben	60	5,6	Feigen	400	4,0
Grahambrot	77	5,6	Erdbeere	483	8—9
Kartoffel	100	6,4	Kuhmilch	1510	2,3
Datteln	108	2,1			

Der physiologische Chemiker Hensel war der erste, welcher die Bedeutung der Mineralien für den tierischen Organismus erkannte; Dr. Lahmann baute weiter. Sie unterscheiden sich unter anderem auch dadurch, daß Hensel Salze, dem Mineralreich entnommen, zum Genuß empfiehlt, während Dr. Lahmann nur organische Verbindungen der Salze für verwendbar hält. Deswegen gibt Hensel seinen Patienten ein mineralisches weißes Pulver als „physiologischen Speisezusatz", während Lahmann seinen „Nährsalzextrakt", an organische Stoffe gebunden, als braune zähe Masse, verschlossen verabreicht.

Eine nähere Begründung und Ausführung ihrer Grundsätze wäre von größtem Interesse, allein sie würde uns hier zu weit führen.

Unseren denkenden Leserinnen empfehlen wir dringend, gerade das Kapitel über Nährsalze ernsthaft zu studieren, weil es grundlegend ist und sein Verständnis die Hausfrauen befähigt, besser für richtige Ernährung ihrer Familie zu sorgen. Würden sie wissen, warum sie dies oder jenes tun oder unterlassen sollen, welche Bedeutung und Rückwirkung auf Geist und Körper eine falsch zusammengesetzte Nahrung hat, dann erschiene ihnen keine Mühe zu groß, Lücken in ihren Kenntnissen auszufüllen oder erkannte Vorurteile zu beseitigen. Wer sich gründlicher belehren will, dem seien die Schriften von Heinrich Bauernfeind, Kommissionsverlag Karl Kertze in Leipzig, empfohlen. Alle in unserem Kapitel über Ernährung in Frage kommenden Punkte sind von diesem Schriftsteller eingehend und geschickt besprochen.

Höchst wertvoll durch ihren Phosphorsäuregehalt sind die Walnuß und die Kakaobohne; jene besitzt in ihrem Nährsalzgemenge beinahe 44%, dieses Stoffes, der Kakao 39%. Auch der Blumenkohl ist zu erwähnen, und es ist gewiß nicht uninteressant, zu erinnern, daß die Walnuß und der Blumenkohl sich ähneln in ihren Gebilden, aber auch der Gehirnmasse und deren Umhüllung. Das Großhirn hat dieselben darmartigen Windungen, die auch die genannte Nuß besitzt.

Gewöhnlich streift man von dem Walnußkern die Haut ab, weil sie bitter schmeckt, doch enthält diese die meisten Nährsalze. Ebenso macht man es mit den

Mandeln, den Bucheckern und anderen Früchten und beraubt sie so des besten Bestandteils. Unter den phosphorsäurereichen Speisen sei noch das Eigelb erwähnt mit 65½%, während das Eiweiß nur stark 4% aufzuweisen hat. Auch der Kohlrabi, die Zwiebel, die Gurke und der Spargel verdienen erwähnt zu werden.

Somit haben wir eine ganze Reihe von Pflanzenstoffen, deren Inhalt unserem Gehirn zugute kommt. „Letzteres aber wird am besten vom Blute im Schlafe ernährt, in welchem das Blut besonders stark zum Hirn strömt; deshalb schlafe man mit dem Kopfe niedrig, wenn man klug werden will." (Aus dem „Hausdoktor".)

Wenngleich die Wirkung des Phosphors auf das Gehirn noch nicht so vollständig erwiesen ist, daß man sichere Schlüsse daraus zu ziehen vermöchte, und nicht vergessen werden darf, daß die Phosphorsäure für unsere Knochen vielleicht noch von viel größerem Wert ist als für das Gehirn, so geben die vorstehenden Angaben immerhin nützliche Anregungen.

Gewiß wird uns nun auch die Frage entgegengestellt werden, warum und wozu wir so viel Kochsalz genießen, das aus Natrium und Chlor besteht, wenn so viele Pflanzenstoffe uns doch die nötigen Mineralien zuführen?

Das Kochsalz wird aus der Erde gewonnen und daher in mineralischer Form genossen, d. h. nicht in Verbindung mit Pflanzenstoffen, und nur in feinster Verteilung. Daher ist der Zweifel berechtigt, ob es nicht, ähnlich anderen Mineralien, in unserem Körper nur schädlich wirke.

Von diesen glaubt man, daß sie nicht aufgenommen (assimiliert) werden, sondern bloß aufgelöst und teils durch den Verdauungsschlauch, teils durch die Nieren nach Übertritt in die Blutbahn wieder ausgeschieden werden, nicht aber ohne sehr oft Reizzustände zurückzulassen. Doch scheinen sie zuweilen auch eine führende Rolle im Organismus zu spielen.

Man hat zwar nachgewiesen, daß der Genuß von kalireicher Nahrung einen gewissen Hunger nach Chlornatrium (Kochsalz) erzeuge, weshalb z. B. bei reichlichem Genuß von Kartoffeln, die viel Kali enthalten, auch immer Verlangen nach Salz eintritt; aber dieser Umstand fällt weg, wenn unsere Nahrung nicht einseitig aus Kartoffeln besteht, sondern eine uns zusagende Abwechslung von Körnern, Wurzeln, Blättern und Früchten bietet. Die uns nötigen Mengen an freiem Natrium und Chlor (nicht vereinigt zu Chlornatrium!) enthalten die genannten Nahrungsmittel in genügender Menge. Werden diese nicht durch ein fehlerhaftes Verfahren in der Küche ihrer natürlichen Bestandteile beraubt, bevor man sie den Verdauungsorganen einverleibt, so haben wir einen künstlichen Zusatz von Salzen irgendwelcher Art nicht nötig.

Der heutige Kochsalzverbrauch ist ein ganz enormer geworden.

Wie läßt er sich erklären? Erstens durch die ungünstige Zusammenstellung der Nahrungsmittel, welche Salzhunger erzeugen und vielleicht wohl das eine oder andere Nährsalz im Übermaß enthalten, an den anderen aber

Mangel haben (Übermaß an Kali, Mangel an Natron!); zweitens durch das Auslaugen salzreicher Nahrungsmittel in der Küche durch Einwässern, Abkochen usw.; drittens durch das Bedürfnis der Menschen nach Reizmitteln, das auch eine Salzschwelgerei ausgebildet hat, ebenso wie viele nach Alkoholgenuß verlangen oder ohne Tabak und „kräftigende" Fleischbrühe nicht bestehen können. Das sind die drei Hauptgründe für den sonst unbegreiflichen Kochsalzgenuß.

Viele Menschen genießen täglich 20—30 gr Kochsalz; man stelle sich vor, was es zu bedeuten hat, wenn solche Zufuhr eines nicht naturnotwendigen Stoffes 20, 40, 60 Jahre hindurch stattfindet!

Dr. Lahmann spricht mit Recht von einer „Durchpökelung" des lebenden Fleisches. Es kann nicht ohne Einfluß auf die Gewebe bleiben, und es ist unzweifelhaft, daß manche bisher dunkel gebliebene Krankheitsursache schließlich im jahrelangen Kochsalzgenuß ihre Erklärung finden wird. In erster Linie dürften die Gefäßwände (Adernhäute) durch fortwährende Bespülung mit einem unrichtig zusammengesetzten Blut Schaden erleiden, und manche Erkrankung der Arterien und Venen, mit dunklem Namen belegt, wird sich eines Tages als natürliche Folge von Ernährungsfehlern entpuppen.

Solchen Erkrankungen kann man jedoch vorbeugen, wenn man sich beizeiten Rechenschaft über die Ernährungsverhältnisse gibt und alles als fehlerhaft Erkannte vermeidet. Dies kann auch hinsichtlich des Kochsalzgenusses geschehen, indem man ihn teils ganz abschafft, teils bedeutend einschränkt. Ganze Völkerschaften leben ohne Salz, und einzelne Menschen haben bei guter Zusammenstellung der Nahrungsmittel auch unter uns jahrelang ohne Salz zu leben vermocht, und zwar ohne Nachteile zu verspüren.

Stets aber wird der Genuß unvollkommener Nahrungsmittel, z. B. aller Gerichte aus weißem gebeuteltem Mehl, oder gebrühter, ihres natürlichen Nährsalzgehaltes beraubter Gemüse, Kochsalzzusatz nötig machen, weil sie geschmacklos geworden sind und die Geschmacksnerven nicht genügend reizen. Die Verdauung leidet aber, wenn dieser Reiz ausgeschaltet wird, und so muß ihnen notgedrungen etwas Salz beigefügt werden. Durch eine besondere Zubereitungsart der Gemüse und durch Bevorzugung des Schrotmehles, das bekanntlich die Nährsalze enthält und darum auch ohne Kochsalz kein leeres, geschmackloses Brot gibt, sichern wir uns jedoch große Vorteile und ersparen uns den Kochsalzzusatz. Auch zeitweiser Genuß der Hensel'schen Salzmischungen wirkt auf viele Menschen günstig ein.

Jene Völker, die Tierblut genießen, ersparen sich gleichfalls das Kochsalz, weil dieses Blut viele aufgelöste Salze enthält, allerdings unter den wertvollen auch solche, die schon verbraucht der Ausscheidung harrten und demgemäß, in einen neuen Organismus gebracht, nicht günstig wirken können.

Andere Völker genießen viele Milchprodukte und sind daher, ohne besondere Kenntnisse von der Existenz der Nährsalze und ohne entwickelteren Gartenbau, der ihnen reichlichen Gemüsegenuß sichern würde, dennoch nicht an Nährsalzen verarmt. Die Milch führt ihnen genügend Mineralien zu. Noch andere verzehren nährsalzreiche Wurzeln oder Früchte und bekommen infolgedessen weder krankes Blut noch Kochsalzhunger.

In Europa allein, wo der Boden durch lange Kultur schon geschwächt ist und häufig minderwertige Pflanzen liefert, die ärmere Bevölkerung auch zu eintöniger Kartoffelnahrung verdammt ist, eine krankhafte Reizsucht die bemittelteren Volksschichten ergriffen hat: nur dort ist die Kochsalzschwelgerei entwickelt wie kaum anderswo.

Die süßen Früchte. (Das Obst.)

Alle Baum- und Strauchfrüchte, welche Zucker enthalten, werden zum „Obst" gerechnet. Neben ihrem Zuckergehalt zeichnen sie sich auch durch eigentümliche Geschmackswirkung, durch feines Aroma und geradezu prächtige Farben aus. Man denke an den Duft der Erdbeere, den Farbenreiz eines Pfirsichs, den köstlichen Geschmack einer dunkelroten, saftigen Kirsche! Es ist, als ob Sonne und Pflanzenwelt ihr Höchstes in solchen Früchten leisten wollten. Wie armselig erscheint dagegen die grüne Gurke, der weiße Krautkopf, die braune Linse!

Je mehr die Sonnenstrahlen einwirken, desto Herrlicheres erzeugt die Pflanzenwelt; daher haben wir in den Tropenländern die „Goldorangen", die zuckerreichen Datteln, die nahrhaften Feigen und noch viele andere saft- und geschmackreiche Früchte.

Eiweiß, Fett oder Mehl enthalten viele Früchte nur in geringen Mengen, Holzfasern und Fruchtsäuren dagegen verhältnismäßig viel; ihr Zucker aber geht leicht in die Blutbahn über und ist für unsere Ernährung von größter Bedeutung. Es stellen die süßen Früchte somit eine höhere Art der Nährstoffe dar, da sie den Zucker in gelöster Form bieten.

Es enthalten hauptsächlich:

	Zucker	Salze	Holzfaser	Fruchtsäuren	Wasser
Weintrauben	16 %	1/2 %	3 1/2 %	3/4 %	78 3/4 %
Birnen	12 %	1/4 %	4 %	1/4 %	83 1/4 %
Melonen	7 %	3/4 %	1 %	0 %	90 %
Himbeeren	4 %	1/2 %	7 %	1 %	87 %
Zwetschgen	11 %	3/4 %	5 1/2 %	3/4 %	81 1/4 %

Bei den Birnen und Zwetschgen fällt uns der hohe Gehalt an Holzfaser (Zellulose) auf, noch mehr aber bei der zarten Himbeere; bei der saftigen Melone erwarten wir nicht weniger als 90 % Wasser, bei den reifen Weintrauben aber den höchsten Zuckergehalt. Die Himbeere hat hohen Fruchtsäuregehalt, der nur von Johannisbeeren und Apfelsinen übertroffen wird.

Wie vortrefflich die zarte Holzfaser (die ja auch zu den Kohlenhydraten gehört), sowie die verschiedenen Fruchtsäuren auf die Verdauung wirken, wissen alle jene zu erzählen, welche durch Fruchtdiät von Darmleiden befreit wurden. Die feinen Wirkungen namentlich der Säuren und der aromatischen Stoffe auf das Nervensystem kennt man aber noch zu wenig.

Weniger zuckerreich, aber dafür von bedeutendem Fett- und Eiweißgehalt, auch Mehl enthaltend, sind die Mandeln, Nüsse und Kastanien. Wenn also jemand behauptet, bei einer Fruchtnahrung müsse man bald verhungern, weil die wichtigsten Nährstoffe, wie Eiweiß und Fett, vollständig fehlten, so ist dies bei richtiger Auswahl der Obstarten unrichtig. Von Himbeeren allein oder gar von Melonen könnte man allerdings nicht lange leben, wohl aber von Weintrauben und Nüssen. Sie ergänzen sich hinsichtlich ihres Nährstoffgehaltes vorzüglich, gedeihen nebeneinander auf gleichem Boden in gleichem Klima und ernähren umso besser, je gesünder ein Mensch und je mehr er an Obstnahrung gewöhnt ist. Eine ähnliche Zusammenstellung geben auch Apfelsinen und Mandeln oder Kastanien und Apfel.

Es enthalten:

	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Salze	Wasser	Holzfaser
Kastanien	11 %	3 %	74 %	3 %	7 %	3 %
Mandeln	24 %	52 %	8 %	3 %	6 %	7 %
Walnüsse	16 %	57 %	13 %	2 %	7 %	3 %
Kokosnuß	9 %	67 %	12 %	2 %	6 %	4 %

Nach König und Wolfs Tabellen haben Haselnüsse und Paranüsse folgende Zusammensetzung:

	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Salze	Wasser	Holzfaser
Haselnüsse	17,40 %	62,00 %	7,20 %	2,50 %	7,11 %	3,20 %
Paranüsse	15,15 %	67,70 %	3,80 %	3,90 %	5,94 %	3,20 %

Wir erkennen aus diesen Zahlen den hohen Gehalt der kleinen Haselnuß und den Reichtum des Paranußkernes an mineralischen Bestandteilen. Für Reisen eignen sich daher beide vortrefflich als trockenes Nahrungsmittel, das man durch saftige Zutaten wie Apfelsinen, Birnen oder Apfel vorteilhaft ergänzt.

Wie viel Eiweiß, Fett und Mehl finden wir da beisammen! Das beste Fleisch hat kaum 20 % Eiweiß und ebensoviel Fett, während wir hier bis 67 % Fett finden.

Ein noch günstigeres Verhältnis finden wir selbstredend bei den getrockneten Früchten. Diese haben ihren Wassergehalt nahezu verloren und bestehen daher nur aus konzentrierten Nährstoffen. Sie sind deshalb auch „schwerverdaulich“ und müssen entweder langsam gekaut und gründlich eingespeichelt, oder aber in Wasser eingelegt und dann gedämpft werden. Den gleichen Wohlgeschmack wie im rohen Zustande können sie darnach nicht haben, immerhin bleiben sie aber doch genußreiche Nahrungsmittel.

Reife Feigen genießt man in Deutschland fast gar nicht, weil sie in unserem Klima niemals jene Fleischfülle und jenen Zuckerreichtum gewinnen wie im Süden; getrocknet aber, die billigeren Sorten als „Kranzfeigen“, werden viele verzehrt.

„Rosinen“ sind süße Weinbeeren, sehr zuckerhaltig und, in Wasser aufgeweicht, auch schmackhaft. Man verwendet sie zur Bereicherung süßer Speisen. Datteln sind in trockener Form ebenso köstlich wie sättigend und nahrhaft. Leider sind die Preise dieser wertvollen Südfrüchte so hohe, daß sie in Mittel- und Südeuropa niemals Volksnahrungsmittel werden können. Besser steht es damit mit dem einheimischen Dörrobst, Apfel- und Birnschnitten, trockenen Zwetschgen und Kirschen.

Man hat teure und billige Sorten davon und ist dadurch in der Lage, auch in den obstarmen Zeiten in Kompottform allerlei Früchte genießen zu können. Leider ist ihr Verbrauch lange nicht so umfangreich, wie es wünschenswert wäre; der moderne Geschmack geht eben mehr nach Würsten und Bier als nach Obst, und so werden für jene geradezu erstaunliche Summen ausgegeben. Es ist also kein Wunder, wenn dann für Obst kein Geld mehr übrig bleibt. Außerdem schmeckt es nicht nach Bier und Wurst, und so hat man sich gewöhnt, frische Früchte und Kompott als eine Art Nascherei, als Luxus zu betrachten, den sich nicht jeder erlauben kann, und der manchem auch schädlich wird. Letzteres tritt bei starken Fleischessern, die gewöhnlich auch Alkohol sehr lieben, tatsächlich ein und ist dadurch zu erklären, daß diese entweder schon magenleidend sind oder aber, daß die Fruchtsäuren mit den im Magensack nie ausgehenden Fleischsäften und Alkoholmischungen sich absolut nicht vertragen können, unangenehme Gärungszustände usw. erzeugen, so daß der eine nach Obstgenuß Durchfall, der andere Sodbrennen, der dritte Unbehagen bekommt. Und dann muß natürlich das rare Obst, nicht aber Fleisch und Alkohol daran schuld sein.

Getrocknete Früchte enthalten:

	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Salze	Wasser	Holzfaser	Fruchtsäure
Pflaumen	2 1/4 %	0 %	63 %	1 1/4 %	29 1/4 %	1 1/2 %	2 3/4 %
Birnen	2 %	0 %	59 %	1 3/4 %	29 1/2 %	7 %	3/4 %
Apfel	1 1/4 %	0 %	61 %	1 1/2 %	27 3/4 %	5 %	3 1/2 %
		frisch	13 %	frisch	84 %		
Kirschen	2 %	1/4 %	46 %	1 1/2 %	50 %	1/2 %	0 %
Feigen	1 1/2 %	1 1/2 %	54 %	3 %	35 %	4 %	1 %
Datteln	1/4 %	1/2 %	70 %	1 1/4 %	20 1/4 %	6 1/2 %	1 1/4 %
Rosinen	1/2 %	1 1/2 %	52 %	1 %	32 %	2 %	0 %

Wir finden bei den Datteln sogar 70% Kohlenhydrate (Zucker und Mehl) und wundern uns dann nicht mehr über ihre sättigende Wirkung. Die fettgedruckten Zahlen geben bei den Äpfeln den Gehalt im frischen Zustand an, und da zeigt sich tatsächlich ein gewaltiger Unterschied: statt 27% Wasser 84% und statt 61% Kohlenhydrate 13%.

Viele andere aus- und inländische Früchte sind zu wenig bekannt und zu schwer zu haben, als daß es sich lohnte, sie alle mit Namen und Eigenschaften anzuführen. Wir können nur versichern, daß uns die Natur reich beschenkt und daß wir nach Land und Klima nach Belieben unter köstlichen Früchten wählen können.

Drei Früchte wollen wir ihrer vortrefflichen Eigenschaften wegen noch insbesondere besprechen, das sind Apfelsinen (Orangen), Zitronen und Apfel. Die beiden ersten sind „Südfrüchte", gedeihen bei uns nicht, sind aber ihrer Haltbarkeit und der reichlichen Einfuhr wegen besonders zu der Zeit recht billig zu haben, in der wir uns auf trockene oder eingemachte Früchte beschränken müssen. Zitronen sowohl wie Orangen schreibt man fieberwidrige Eigenschaften zu; tatsächlich sind sie auch ein köstliches Erfrischungsmittel für Kranke und genußreich für Gesunde. Man hat sogar „Zitronenkuren" versucht und empfohlen und will durch die Fruchtsäure der Zitronen günstige Wirkung erzielt haben. In gewissem Maß mag dies sicherlich der Fall sein; bei übermäßigem Genuß der sauren und unreifen Zitrone aber (z. B. 15 Stück Zitronen täglich!!) wird zweifellos auch eine ungünstige Wirkung auf die Magenschleimhaut ausgeübt. (Siehe III. Teil „Heilkunde".)

Bei beiden Früchten werden auch die Schalen verwendet, die ihres flüchtigen Öles wegen starke Geschmackswirkungen haben.

Ganz anders ist der harte Apfel beschaffen, der sich an Aroma und Saftreichtum mit den genannten Südfrüchten nicht messen kann. Dennoch ist er für uns als einheimische Frucht seiner größeren Haltbarkeit und seiner Nährstoffe wegen noch viel wertvoller.

Ein berühmter französischer Arzt schrieb seinerzeit die Abnahme der Verdauungsbeschwerden und der Gallenkrankheiten in Paris dem vermehrten Genuß von Äpfeln zu, die er für sehr gesund, magenstärkend und leicht verdaulich hielt. Es ist ja auch erwiesen, daß die Apfelsäure zur Beförderung der Verdauung wesentlich beiträgt. Am zuträglichsten und wohlschmeckendsten sind die weinsauren Sorten, als: Gravensteiner, Reinette, rote Reinette, Goldreinette, Borsdorfer, Stettiner usw.

Der Volksglaube lehrt sogar: „Wer vor dem Schlafengehen einen Apfel ißt, gibt dem Arzte nichts zu verdienen."

Da er tatsächlich auf die Verdauung vortrefflich einwirkt und als Mus gekocht auch von sehr schwachen Personen gut vertragen, ferner von den Kindern geliebt wird, so sollte er in keinem Haushalte fehlen, und die Anpflanzung von Apfelbäumen sollte in noch viel ausgedehnterem Maße gepflegt werden.

Auch Apfelsaft, sowie Apfeltee, ebenso ein warmer Aufguß von Apfelschalen kann empfohlen werden. Der eingedickte Apfelsaft wird unter dem Namen „Apfelkraut" verkauft.

Auch über die „eingemachten Früchte" müssen wir noch ein Wort hinzufügen. In großen Zuckermengen und mit allerlei Gewürz werden Früchte eingekocht und jahrelang in solcher Form unverändert aufbewahrt. Nicht nur durch die Erhitzung, sondern auch durch den Zuckergehalt wird die Pilzbildung verhindert und dadurch Fäulnis verhütet. Daß so versüßte Früchte aber wesentlich von ihren ursprünglichen Eigenschaften einbüßen und sehr verteuert werden, ist einleuchtend. Auch widerstehen sie dem Geschmacke auf die Dauer und können nur in geringen Mengen als Nascherei und Nachtisch genossen werden. Es ist durchaus widersinnig, so wichtige Nahrungsmittel, wie es Baum- und Strauchfrüchte für uns sind, künstlich so zu verändern, daß sie ihres Preises wegen entweder unerschwinglich, oder durch ihre Zusammensetzung für unsere Gesundheit unzuträglich werden; und es ist daher ein Gebot der Klugheit, die Früchte in solcher Weise zu konservieren, daß sie weder große Verluste an Gehalt erleiden, noch fremde Stoffe aufnehmen, noch im Preise unnötigerweise verteuert werden. Soll doch das Obst, die edelste und genußvollste Nahrung des Menschen, endlich „Volksnahrungsmittel" werden und jedem zugänglich bleiben. Das Dörrobst sowie das Dampfobst erfüllt diese Bedingungen zum Teile.

Mehr noch erreichen wir durch Dunstkochen in Gläsern. J. Weck in Öflingen, Baden, hat widerstandsfähige Gläser mit eigentümlichem Verschluß hergestellt, welche die Frischhaltung, Keimfreimachung und Aufbewahrung auch leicht verderblicher Nahrungsmittel ermöglichen. Gemüse, Obst, auch Fleischsorten werden gereinigt und zerkleinert, mit oder ohne Zusatz in die Gläser gefüllt, und diese in einen mit Wasser gefüllten Kochtopf gestellt, wo man sie je nach Bedarf des Nahrungsmittels 10 Minuten bis 1½ Stunden kochen läßt. Bei diesem Verfahren bleibt insbesondere auch der Wohlgeschmack erhalten, und da sich die Gläser vor ihrer Eröffnung jahrelang aufbewahren lassen, hat man die Annehmlichkeit, stets zubereitete Gerichte im Vorrat zu haben.

Möchte dieses Verfahren weite Verbreitung finden! Es würde nicht nur zur besseren Ernährung im allgemeinen beitragen, sondern auch allmählich zur Verminderung der Schlachthäuser mit ihren tausend Greueln. Die Obstplantagen aber würden immer einträglicher und zahlreicher werden.

Die Gewürze.

In der Küche aller Völker finden wir Pflanzenteile in Verwendung, die nur in kleinen Mengen in Verwendung kommen, nicht dem Ernährungszwecke dienen, sondern nur der Geschmacksanregung. Man nennt sie „Gewürze" und nimmt sowohl allerlei Kräuter von scharfem Geruch und Geschmack als auch Körner und Samenhüllen, fein pulverisiert, dazu. Sie üben zuerst auf Zunge und Gaumen einen starken Reiz aus — man denke nur an Pfeffer und Paprika — dann aber reizen sie auch Magen- und Darmnerven, bis sie durch Darm und Nieren wieder glücklich ausgeschieden werden. Da die Geschmacksnerven um so reizbedürftiger werden, je kultivierter und geschwächter ein Volk ist, so finden wir in unserer heutigen feinen Küche auch eine überraschende Kombination von Würzen aller Art, ohne welche „richtiges Kochen" gar nicht mehr möglich erscheint. Daß die Gewohnheit gerade beim Würzen eine große Rolle spielt, wird jedermann gerne zugeben, der sich selbst nur ein klein wenig beobachtet hat; andererseits wird mancher Nervöse auch schon bemerkt haben, daß er die Würze vergaß, wenn er sich einmal eines gesunden, kräftigen Hungers erfreute. Die zahlreichen künstlichen Gewürze sind tatsächlich nur eine Peitsche für den geschwächten Magen und dienen nur zur Selbsttäuschung. Der natürliche Hunger des gesunden Menschen, der Muskelarbeit kennt, macht sie überflüssig, um so mehr, als viele Pflanzen und Früchte aromatische Bestandteile enthalten, welche eine anregende Wirkung besitzen, das Verdauungsgeschäft befördern und, da man keinen anderen Zweck in ihnen erkennen konnte, deshalb auch „Genußstoffe" genannt werden. Bei einfacherer Ernährung bedarf man also nicht erst vielfacher Zusätze.

Je hygienischer man lebt, desto mehr wird man solche natürliche Würzen, deren Milde angenehm empfunden wird, bevorzugen, und wird künstliche, scharfe Würzen, die schon in kleinsten Mengen stark reizen, möglichst vermeiden. Natürliche und milde Würzen sind: Fruchtsäfte von Zitronen, Äpfeln usw., Fruchtschalen von Zitronen, Orangen usw., Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Bohnen- und Gurkenkraut und andere, auch Knollen, wie die heimische Zwiebel, die in Butter gebacken auf Brot gelegt ganz prächtig schmeckt und auch in rohem Zustande, fein zerhackt, von vielen sehr geliebt wird usw. „Natürlich" nennen wir sie deshalb, weil sie fertig vorhanden und an Nährstoffe gebunden sind, also nicht nur ihrer Milde wegen auch allein verzehrt werden können.

Muskatnuß, Zimmet, Gewürznelken sind ganz verschiedene Pflanzenteile und von viel stärkerer Wirkung als die obengenannten. In kleinen, fein zerteilten Gaben und selten genossen, werden sie nicht schaden, wohl aber die Schmackhaftigkeit gewisser Gerichte erhöhen. Lorbeerblätter,

Fenchel, Kümmel, Vanille usw. sind von ähnlichem Gesichtspunkte aus zu betrachten; sie alle aber können nicht allein genossen werden.

Meerrettiche haben mit Zwiebeln eine gewisse Schärfe gemeinsam, die sie manchen Personen unangenehm macht, ja auch schädlich werden läßt. Tränendrüsen und auch die Riechnerven werden von beiden sehr gereizt; man wähle daher nur milde Sorten und meide die scharfen, was auch vom Senf gilt, der ebenso harmlos wie unerträglich beißend sein kann. Den an süße Früchte gewöhnten Personen werden Reize, durch Senf, Zwiebel und Meerrettich erzeugt, höchst widerlich sein; Kinder schütteln sich oder fangen zu schreien an, wenn ihre Wirkung fühlbar wird. Worauf deutet dies?

Biertrinker, starke Fleischesser lieben dagegen das edle Kleeblatt, und die Gastwirte wissen, welche Wirkung Senf und Meerrettich haben: sie erzeugen Durst und steigern daher den Genuß beim Biertrinken. Die Schleimhaut der also gereizten Magenwände können wir aber leider nicht gleich zu Gesichte bekommen. Und so bleibt der Sieg zunächst dem Wirte, der Schaden dem Gaste. Die verschiedenen Pfeffer- und Paprikaarten werden nur von kräftigen Personen, deren Gaumen und Magennerven an die stärksten Reize gewöhnt sind, oder von Landvölkern, die viel Fett verzehren, bevorzugt. Starken Rauchern und Weintrinkern schmecken Petersilie oder Zitronenschalen nicht mehr; da muß man schon mit stärkeren Mitteln und Dosen kommen. Zum Essig kommt der Pfeffer, reichlich Kochsalz nicht zu vergessen, dann erst ist für sie ein Salat wirklich „angemacht". Die viel Speck verzehrenden Ungarn könnten die aufgenommenen Fettmassen wahrscheinlich nicht bewältigen, wenn nicht ein starkes Gewürz, die rote Paprika, die den nicht daran Gewöhnten den Mund zu verbrennen droht, die Nerven des Verdauungskanals so reizte, daß sie Verdauungssäfte reichlicher abscheiden. Außerdem glaubt man, daß die Paprika ein Mittel gegen das landesübliche Fieber ist, was aber wohl weniger auf geheimnisvolle Arzneiwirkung als auf die dadurch entstehende energischere Verdauung zurückzuführen ist. Von anderen Völkern erzählt man ähnliche Gebräuche.

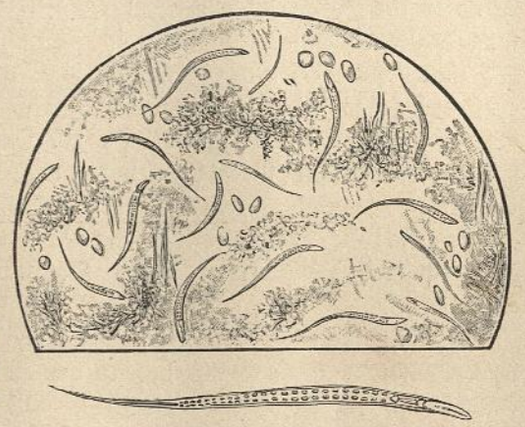


Fig. 41. **Verdorbener Essig mit Essigälen.**
Vergrößert.

Zucker und Salz zu den „Gewürzen" zu rechnen, weil sie zur Geschmacksverbesserung so viel verbraucht werden, ist eine ebenso veraltete wie unwissenschaftliche Methode. Was Chlornatrium (Kochsalz) ist, haben wir

schon ausgeführt; es wird zu einem schädlichen Genußmittel, wenn man es ohne innere Notwendigkeit, d. h. ohne im chemischen Sinne ergänzen zu wollen, genießt. Die Berechtigung des Kochsalzes liegt nur in der Ergänzung, indem wir Natrium dort zuführen, wo Kali überwiegt, und die normalen Nährsalze fehlen. Wo dies nicht der Fall ist, ist es nicht notwendig, und Salzhunger wird sich nicht entwickeln.

Der Zucker aber ist ein Nahrungsmittel, wenngleich auch geschmackverbessernd und versüßend, und es führt zu falschen und gesundheitsschädlichen Vorstellungen, wenn wir in ihm nur ein versüßendes Gewürz erblicken. Die eigentlichen Gewürze sind Genußstoffe, die den Organismus bald wieder verlassen; der Zucker aber kommt ins Blut und wird dort verbrannt.

Auch des Essigs müssen wir noch mit einigen Worten gedenken, da er unter die „Würzen" eingereiht werden kann. Er entsteht durch Umwandlung des Weingeistes (Alkohols) in Essigsäure unter Zutritt des Sauerstoffs der Luft. Wie bei anderen chemischen Vorgängen spielt auch hier ein Pilz mit, der sogen. „Essigpilz". Der Essigbildung muß daher die Alkoholgärung vorangehen, und jeder kann sich selbst Essig bereiten, wenn er zuckerhaltige Körper zur Verfügung hat. Man kennt daher die verschiedensten Essigarten, je nach ihrem Ursprung. Als der beste und teuerste gilt der „Weinessig", aus unverfälschtem Traubenwein hergestellt. Der billigste Essig ist der Obstessig, dessen Bereitung Dr. Walser folgendermaßen angibt:

„Fallobst bringe in ein Fäßchen und übergieße es mit so viel kochendem Wasser, daß das Obst bedeckt ist. Ist es recht warm, so bringe das Fäßchen an die Sonne und bei kühler Witterung in die Nähe des Ofens; denn Wärme und Feuchtigkeit begünstigen die Essiggärung. In zwei Monaten hast du einen herrlichen, billigen Obstessig."

Man braucht ihn, um gewissen Gerichten einen säuerlichen Geschmack zu verleihen, und wird wie mit anderen Würzen auch mit ihm viel Unfug getrieben. Außerdem ist er aber auch vielen Fälschungen unterworfen; so versetzt man ihn beispielsweise mit Salz und Schwefelsäure und mischt Farbstoffe bei, um ihm ein besseres Aussehen zu verschaffen.

Der reine Obstessig, tropfenweise zugefügt und nicht täglich genossen, ist gesunden Mägen gewiß nicht schädlich; der übermäßige Genuß aber, insbesondere von schlechten Sorten, muß natürlich die Magenwand reizen und schließlich zu einem Säuregehalt des Blutes führen, der, wenn auch nur vorübergehend wirksam, doch schließlich zur Schrumpfung und Schädigung der uns unentbehrlichen roten Blutkörperchen beiträgt.

Nervöse und blutarme Mädchen und Frauen sind sehr oft „essigsüchtig". Man entziehe solchen jeglichen Essiggenuß, gewöhne sie an ungesäuerte Gerichte und gestatte nur zeitweilig Zitronensäure.

Auch diese ist scharf und durchaus nicht für jeden Magen empfehlenswert.

Was unsere Lippen- und Gaumennerven schon so heftig berührt, wie reine Zitronensäure es tut, ist mit Bedacht aufzunehmen und ist auch der Magenschleimhaut nicht sehr willkommen. Lippen und Gaumen sollten als Hüter des Mageneinganges betrachtet werden, dann würde manche Erkrankung vermieden werden.

Die natürliche Zitronensäure hat vor allem einen Vorzug: sie ist reiner Fruchtsaft, ein natürliches Säurungsmittel, nicht eine künstlich zusammengesetzte, geheimnisvolle Mischung, deren Wirkung wir gar nicht ermessen können. Daher sei auch vor den künstlichen Zitronenessenzen gewarnt, die großenteils nur chemische Produkte sind, nicht aber nur haltbar gemachte Fruchtsäfte. — In altem, trübgewordenen Essig entwickeln sich kleine Lebewesen, sogen. Essigäle, wie sie Fig. 41 zeigt. Die Abbildung zeigt allerlei Niederschläge, welche durch Zersetzung entstehen. Solcher Essig muß weggegossen werden.

Zucker und Honig.

Sehr oft hört man sagen, Zucker verderbe die Zähne, „verschleime" den Magen, bewirke schlechten Stuhlgang und anderes mehr, und man verbietet ihn den Kindern. Die Kenntnisse der Mütter sind gewissermaßen das Schicksal der Kinder — in ihren Händen liegt es, Kinder durch verkehrte Lebensgewohnheiten krank zu machen, oder schwächliche Kinder durch richtige Pflege gesund zu erhalten.

Sie müssen also in erster Linie lernen, sie müssen sich Rechenschaft geben über alle häuslichen Einrichtungen und übertragene Anschauungen.

Also der Zucker ist nicht nur Gewürz, sondern hauptsächlich Nahrungsmittel. Was aber nennt man denn eigentlich „Zucker"? Leider nicht den Traubenzucker, den man nicht sieht und der in den Früchten aufgelöst sich vorfindet, sondern nur den weißen Hutzucker, den konzentrierten, kristallisierten Rüben- und Zuckerrohrsaft, der künstlich gebleicht (weiß gemacht) und durch Ultramarin bläulich gefärbt ist. In feinen Würfeln und auch als Streuzucker ist er überall käuflich. Das nennt man gemeiniglich „Zucker".

Er ist sehr haltbar, sehr sauber; die guten Sorten lösen sich in Flüssigkeiten rasch, die schlechten langsam und lassen einen Satz zurück; aber er ist auch recht teuer und gilt an dem Tisch der Armen als Luxus. Der Hutzucker gibt uns Zucker in konzentrierter Form, nicht vermischt mit anderen Stoffen, wie dies beim Zucker in den Früchten der Fall ist, und führt noch andere Bestandteile mit ein, die, wie das Ultramarin, mit der Zeit wohl schädlich werden können. Dies alles unterscheidet ihn also ganz wesentlich vom Fruchtzucker und vermindert seinen Wert bedeutend. In solcher Form täglich

genossen, rein oder aufgelöst, in verschiedenen Gerichten, kann er die Verdauung ungünstig beeinflussen. Die Versuche, in der Heeresverpflegung den Würfelzucker anzuwenden, können daher nicht ganz sympathisch berühren. Sie wären nur dann als positiver Fortschritt zu achten, wenn der Zucker etwa als Ersatz des Alkohols aufgefaßt würde. In diesem Sinne betrachtet man die Sache aber nicht.

Wirkliches „Gewürz" wären jene modernen Süßstoffe, die als Zuckerersatz in den Handel kommen und für die Ernährung ganz wertlos sind. Dazu gehören Sacharin (Teerzucker), Dulzin usw. Vor ihnen sei gewarnt, umsomehr, als nicht abgestumpfte Gaumen den Sacharingeschmack als ekelhaft empfinden.

Sehr zu empfehlen für besondere Muskelleistungen, Radfahren, Bergtouren und ähnliches ist der Genuß stark gezuckerter Zitronenlimonade, welche nicht nur sehr erfrischend wirkt, sondern durch den aufgelösten Zuckergehalt nahrhaft ist und Ermüdungsgefühl rasch beseitigt. Als warmes Getränk, gleichfalls mit anregenden Genußstoffen versehen, ist stark gesüßter chinesischer Tee sehr wertvoll, der gesunkene Lebensgeister wieder zu beleben vermag. Man versehe sich mit bestem, ultramarinfreiem Zucker, der sich ebenso gut hält wie gebläuter, und man wird bei mäßigem Gebrauch vom Rohrzucker Nutzen haben. Ihn aber rein und unaufgelöst zu verspeisen wie Bonbons, das können wir nicht empfehlen.

Sicher ist es, daß er, zu reichlich und unverdünnt zugeführt, Reizerscheinungen bewirkt; es ist also das häufige Zuckernaschen der Kinder, das tägliche Verzehren von zuckerhaltigen Leckereien Erwachsener nicht mit Unrecht in üblen Ruf gekommen; vielleicht kann man auch sagen, daß die „Zuckersucht" gerade so gut eine krankhafte Erscheinung ist und nur bei Menschen mit unrichtigem Stoffwechsel und krankhaftem Appetit vorkommt, wie eine andere „Sucht", die sich nach Pikantem, Saurem oder Scharfem richtet. Blutarme, nervöse Frauen zittern mitunter auf Essig; kleine, blasse Mädchen mit schadhaften Zähnen, die keine Mahlzeit richtig mitessen, lassen in ihren Taschen allerlei Bonbons niemals ausgehen. Die gefärbten Dinger schaden dem schwachen Magen, und die Essigsäure führt noch mehr Nachteile mit sich; aber solche Gelüste sind Folgen eines krankhaften Zustandes, nicht Ursache, wenn sie auch diesen nur noch vermehren. Bei kräftiger Bewegung, gesundem Hunger, normaler Verdauung verschwinden solche Gelüste. Bei übermäßigem Zuckergenuß wird selbstredend Zucker auch unverdaut ausgeschieden.

Man betrachte die Zuckersucht von diesem Standpunkt aus und versuche sie zu heilen, indem man ihre Ursachen beseitigt.

Ungebleichter, reiner Zucker ist nicht kreideweiß, sondern gelblich, der sogen. Kandiszucker ist daher in seiner Bräune natürlich.

Wir fassen nun alles über den Zucker Gesagte in nachfolgenden Sätzen zusammen:

1. Aufgelöster reiner Zucker ist das ausgiebigste und leichtverdaulichste Nahrungsmittel;

2. die Liebe der Kinder für Süßigkeiten ist eine durchaus natürliche Erscheinung, die nie unterdrückt werden sollte;
3. der weiße Würfelzucker ist konzentrierter Kunstzucker und nur mäßig zu genießen;
4. Trauben-, Frucht- und Milchzucker ist in vielen Nahrungsmitteln enthalten und bildet die natürlichste menschliche Nahrung;
5. gelber, ungebleichter Zucker ist besser als weißer.

Nach dem Zucker kommt der Honig als zuckerreichstes Nahrungsmittel in Betracht. Er enthält, neben etwas Wasser, Wachs und Blütenstaub, auch Ameisensäure und wirkt infolge dieser Zusammensetzung anders als Zucker. Magenkranke ertragen ihn meist nicht; bei Stuhlträgheit dagegen wirkt er befördernd.

Der Feingeschmack des Honigs hängt von der Art der Blüten ab, welche die Bienen besuchen. Der sogenannte „Blüten- und Blumenhonig" gilt als der beste; „Heidehonig" ist dunkler und an Güte und Preis geringer.

Der Honig genießt von alters her den Ruf, „blutreinigend" zu wirken.

Was die Menschen sich darunter eigentlich vorstellen, ist nicht leicht mit einigen Worten zu erklären; man kann etwa sagen, daß der Honig, indem er auf Nieren und Darm anregend wirkt, die Säfte des Organismus vor Verunreinigung und vor Überfüllung mit Stoffwechselprodukten bewahrt, weil die genannten Organe durch den empfangenen Reiz besser arbeiten. Anderes ist darunter nicht zu verstehen. Daß er nebenbei an 75 % Zucker, 20 % Wasser usw. enthält, also in hohem Grade nahrhaft ist, wissen die wenigsten.

Da die Ameisensäure sicher eine bestimmte Wirkung hat, ist es nicht zu verwundern, daß Honig als Hausmittel in altem Ansehen steht und bei Stuhlbeschwerden, Husten, ja zu Wundverbänden und als Erhaltungsmittel, da er wie Zucker fäulnisvermindernd wirkt, angewendet wird.

Dieser vorzüglichen Eigenschaften des Honigs wegen sollte die Bienenzucht noch viel lebhafter betrieben werden, wodurch, besonders zum Wohle unserer Kinder, billigere Preise des Honigs erzielt würden.

Was sollen wir essen? Was sollen wir kochen?

Nachdem wir alle Nahrungsmittel durchgesprochen, bleibt uns noch auszuführen übrig, wie wir nach den Anforderungen der Gesundheitslehre, der Chemie und der Erfahrung zu essen und zu kochen haben.

Man „kocht" weil man glaubt, nur weniges in rohem Zustande verzehren zu können, weil die kultivierten Menschen Gekochtes und Erweichtes besser verdauen und so viel für die menschlichen Verdauungsorgane Unpassen-

des zur Ernährung heranziehen, daß nur durch den Einfluß der Wärme des Wassers oder künstlicher Zutaten Eßbarkeit erreicht wird, oder weil gesunder Hunger etwas so seltenes geworden ist, daß das Essen überhaupt aufhören würde, wenn die Nahrung nicht gaumenreizend und durch allerlei Veränderungen und Mischungen verlockend gemacht würde.

An rohen Nahrungsmitteln verzehrt man Milch, Obst, Salate, hin und wieder auch einmal rohes Fleisch in gehacktem Zustande und etwa noch jene Kräuter, die als Würzen beigegeben werden, wie Zwiebeln, Schnittlauch, Petersilie. Sonst wohl nichts anderes, es wird alles gebrüht, gesalzen, gebacken, gemischt, gedämpft. Dies verändert so manches natürliche Verhältnis, verleitet zum Mehressen, erzeugt künstlichen Durst, verteuert die Ernährung und bannt viele Frauen an den Herd.

Eine Vermehrung der rohen Nahrungsmittel wäre also ein Gewinn in mehrfacher Hinsicht, ein Fortschritt zu einer gesünderen, weil einfacheren Ernährung. Wir würden diesen Fortschritt erzielen, wenn die Ernährung durch Obst allgemeiner würde, und dies wäre möglich, wenn wir Alkohol und Fleisch zugunsten der Früchte verdrängen.

Also auf Kosten des Fleisches und Alkohols mehr süße Baum- und Strauchfrüchte und mehr grüne Gemüse.

Obst ist nicht nur Dessert, ist nicht nur Erfrischungsmittel oder Näscherei, wie so viele meinen, die teure Früchte stets nur genießen, nachdem sie ihren Magen mit allem anderen angefüllt haben, also nach reichlichen Mahlzeiten, — nein, süße Früchte sind Nahrungsmittel, die in richtiger Zusammenstellung unverdorbene Mägen ebenso zu sättigen vermögen wie andere Speisen. Man genießt viel zu viel Brot und Gebackenes, gibt viel zu viel Geld für künstliche Getränke aus, steht viel zu sehr unter der Herrschaft des Glaubens an die Unentbehrlichkeit des Fleisches, dazu kommen Obstmangel und hohe Obstpreise, — es ist darum kein Wunder, wenn man die Bedeutung der Früchte nicht erkennt und nach billigeren und leichter zu erreichenden Speisemitteln greift. Es wird aber besser werden mit diesen Anschauungen, je mehr die Frauenwelt sich neuen Ideen zuwendet, ihre Unwissenheit auf dem Ernährungsgebiete erkennt und ihre hohe Verantwortlichkeit für alle häuslichen Einrichtungen zu fühlen beginnt. Dann werden die Kinder bei Milch, Brot und Früchten groß werden, die Mütter werden wieder besser säugen können, und so mancher Groschen, sonst für Bier und Würste verausgabt, wird in der Tasche bleiben.

Die Kenntnis von den Hauptbestandteilen des menschlichen Körpers und von der Zusammensetzung der Nahrungsmittel lehrt jede denkende Frau, wie sie ihre Mahlzeiten zusammenstellen muß. Es ist dies ein sehr ernster Punkt der Haushaltungskunde und viel wichtiger für alle Hausfrauen als die geschickte Anfertigung von Torten oder die Verzierung des Wäscheschrankes. Stets halte man sich die Bedürfnisse des Körpers vor und gebe sich Rechenschaft darüber, ob diese und jene beliebten Gerichte auch wirklich zu einander passen.

Was hat darüber zu entscheiden? Nicht Gewohnheit und individueller Geschmack, nicht der Wunsch des Hausherrn oder der Glaube der Hausfrau, sondern die chemische Beschaffenheit der Nahrungsmittel.

Wir wissen, daß Eiweiß, Zucker oder Mehl, Fett und Salze in der Nahrungsmenge jedes Tages enthalten sein müssen, wenn wir richtig ernährt sein und gesund bleiben wollen; also — stelle man darnach zusammen, was sich ergänzt. Das Fette gehört zum Fettarmen, das Eiweißreiche zum Eiweißarmen, das Mehlige zum Saftreichen, das Aromatische zum Geschmacksarmen usw. Es ergänzen sich demnach Kartoffel und Pilze, Reis und Tomaten, Kastanien und Apfel, Trauben und Nüsse, Kuchen und Apfelsinen, Fleisch und Kartoffel Wurst und Brot, Eier, Salat und Brot und anderes mehr.

Zum trockenen, mehlreichen Kuchen „schmeckt" deshalb die saftige, duftende Orange vorzüglich; denn was dem Kuchen fehlt, hat die Orange; zum geschmacksarmen Reis paßt die säuerliche Tomate (Paradiesapfel); beide geben ein ebenso nahrhaftes wie schmackhaftes Gericht; von Trauben und Nüssen allein könnte man leben; denn sie geben uns reichlich Zucker, Fett, genügend Eiweiß und anderes; Eier, Salat und Brot enthalten viel Eiweiß, Mehl, Salze und Pflanzenfaser, auch Fett und sind darum eine so beliebte Zusammenstellung. Die hier angeführten sind überhaupt nur allbekannte und viel gebrauchte, durch den Instinkt, nicht durch wissenschaftliche Erwägungen entstandene. Es gibt aber auch andere, sehr gebräuchliche Zusammenstellungen, die keine wirkliche Ergänzung darstellen, sondern eine Übersättigung mit gleichartigen Nährstoffen herbeiführen. Das ist z. B. eine Mahlzeit aus Fleisch, Eiern, Käse und Kompott. Welche Nährstoffe enthält sie? Eiweiß und abermals Eiweiß, etwas Zucker in kleinen Mengen übersüßer Früchte (denn vom Kompott wird ja nur genascht!), Fett, Gewürze, aber keine Pflanzenfaser, viel zu wenig Mineralien, keine Mehlstoffe. In dieser Weise ist der Tisch jener Wohlhabenden bestellt, die nur nach dem Genusse fragen, nicht aber nach der Wirkung des Genossenen auf ihre Gesundheit: Kaviar und Schinken, Butter und Gewürze aller Art, täglich zwei- bis dreierlei Braten von Wild, Vögeln und Rind, feinstes Gebäck (aus viel Eiern, Butter und Zucker angefertigt, also eiweißreich und schwer verdaulich), Gemüse und Früchte, entweder in kleinsten Mengen oder ausgewässert und kaum kenntlich durch so viel künstliche Zubereitung und würzige Zusätze. Wenn man Hausfrauen mit vollem Portemonnaie in Delikatessenhandlungen einkaufen sieht, da wird man erst klar darüber, welche Unmengen von Leckerbissen und eiweißreichen Raritäten in den Häusern der Reichen vertilgt und wie sehr dadurch so viele Verdauungsleiden erklärlich werden, von welchen jetzt fast niemand mehr frei ist, der nach gewöhnlichen Begriffen einen sogenannten „guten Tisch" führt. Eiweiß und Fett, Fett und Eiweiß, das sind die Nährstoffe, die so sehr vorherrschen und die in Leber und Darm so viele Beschwerden verursachen, indem sie sich immer wieder anhäufen, die Nieren sehr anstrengen und so viel Harnsäure entwickeln. Diese müssen

in erster Linie vermindert und dafür Vegetabilien eingeschoben werden, damit Salze, belebende Fruchtsäuren, aromatische Pflanzenteile das Blut rein erhalten, und der Verdauungsapparat nicht ermüdet, sondern zu kräftiger Tätigkeit angeregt wird. Wir haben in einem früheren Kapitel gehört, daß 50 gr Eiweiß zu 500 gr Fett und Mehlen vollkommen zur Ernährung eines ruhig lebenden Menschen ausreichen (1 : 10); wer daher einmal des Tages Fleisch ißt, vermeide Eier oder schweren Käse, und wer mehrere Eier oder viel Milch genoß, lasse an solchem Tage das Fleisch ausfallen, dagegen sorge man täglich, Winter und Sommer, für frische und trockene Gemüse, frisches oder trockenes Obst, Mehlfrüchte aller Art. Dann bleibt man im Gleichgewicht und wird nicht verdauungskrank.

Wie auf der einen Seite in Eiweiß geschwelgt wird, so geschieht dies auf der anderen Seite auch mit der Mehlnahrung, natürlich in anderen Volkskreisen. Kartoffeln, Brot, dazu ein steifer, mehliger Brei oder ein derber Kuchen zum unentbehrlichen Kaffee, das ist oft monatelang die wenig abwechslungsreiche Nahrung breiter Volksschichten: kaum, daß der Darm die Mehlmassen verarbeiten kann, daß das Blut die nötigsten Nährstoffe empfängt. Auch Kinder sieht man oft unglaubliche Mengen Butterbrote und Kuchen vertilgen, die den Darm vollständig anfüllen, Druckwirkungen, Gasbildung, schließlich Appetitlosigkeit erzeugen und zu den Dickbäuchen unserer kleinen Lieblinge gewaltig beitragen. Besteht Neigung zu Fettansatz, so trägt natürlich der beständige Überschuß an Zucker im Organismus auch wesentlich dazu bei, die Bildung von Fettzellen zu unterstützen. Allen Fettleibigen wird daher allzu reicher Zucker- und Mehlgenuß verboten. Noch schlimmer ist die Wirkung der Mehle bei Darmträgheit, bei welcher oft schon geringe Anforderungen an die Verdauungskraft kaum noch befriedigt werden können. Führen wir mehr Zucker in natürlicher Form ein, also durch süße Früchte, so ist Mehlnahrung schon an sich nicht mehr so reichlich nötig. Ausdehnung des Magens, Ermüdung des Darmes, schwerer Stuhlgang werden dann niemals eintreten.

Ergänzung unserer täglichen Gerichte halte man also fest im Auge, ebenso das richtige Verhältnis der Nährstoffe zueinander, d. i. wenig Fett und Eiweiß, mehr natürlichen Zucker und salzreiche Gemüse.

Wir kommen nun zum Einfluß des Feuers auf unsere Nahrungsmittel, zum eigentlichen „Kochen“.

Das Kochen wirkt auf die Nahrungsmittel ein unter Vermittlung des Wassers, des Fettes, oder auch direkt. Starke Hitze bringt die Eiweißstoffe zur Gerinnung, erzeugt dadurch unter Entwicklung von Röstprodukten bräunliche „Rinden“, bewirkt den Austritt und die Verdampfung des Wassergehaltes, weshalb die geschmorten „gerösteten“ Nahrungsmittel an Umfang verlieren, kleiner und fester werden, und veranlaßt ferner den Austritt von allerlei Riechstoffen, was in der Nähe einer Küche stets bemerkbar wird.

Die Wirkung des kalten oder warmen Wassers ist dagegen in erster Linie eine auslaugende, d. h. es entzieht den Nahrungsmitteln lösliche Stoffe, entwertet sie also; wird gleichzeitig noch ein bestimmter Hitzegrad erreicht, so geht in das heiße Wasser immer auch ein Teil des Eiweißgehaltes und des Fettes über; mit dem Dampf aber werden aromatische Stoffe in die Luft fortgerissen. Wenn z. B. Sellerie abgekocht wird, riecht man sie in allen Räumen; im Kochwasser aber, in welchem man die Knollen erweichte, sind die verschiedensten Bestandteile aufgelöst enthalten; das feste Pflanzengewebe hat manches verloren und ist lockerer, „weich“ geworden. Eine Bereicherung erfahren die Nahrungsmittel durch das Abkochen im Wasser also keineswegs, das Kochwasser wird aber wertvoll. Beim Abkochen des Fleisches kennt man diesen Umstand; man schätzt deshalb die „Fleischbrühe“, die dem Fleische so viel entzogen, und sucht ihren Wert durch allerlei Zutaten noch zu erhöhen. Wenn man aber Kartoffeln oder Gemüse abkocht, schätzt man die Brühen, die oft bräunlich gefärbt sind und starken Geruch zeigen, gar nicht; niemand denkt an ihren Inhalt, und man gießt sie weg. Dieses Verfahren bringt uns große Verluste.

Durch Verwendung der eigenen Flüssigkeit eines Nahrungsmittels können wir durch die Form des „Dämpfens“ die gründlichste Erweichung erzielen. Dies geschieht nur bei guter Bedeckung des Kochgefäßes, gleichmäßiger Hitze und indem die geringe äußerlich angesammelte Flüssigkeit immer wieder eingesogen wird. Ein Verlust des Nährstoffgehaltes findet dabei nicht statt, und die Erweichung ist durch die eingetretenen chemischen Veränderungen eine vollständige. Es steht demnach das „Dämpfen“ weit über dem „Kochen“ und sollte viel ausgebreitetere Anwendung finden. Jedes Gemüse, jedes Fleisch, jedes Obst läßt sich dämpfen; nur sind Hitzegrade, Zeitdauer und natürliche Flüssigkeitsmengen verschieden. Die Benützung großer Wassermengen beim Abkochen ist einfacher und schneller auszuführen; das Dämpfen erfordert sorgfältigere Behandlung, mehr Aufmerksamkeit; daher findet man das rohe „Abquellen“ in allen Haushaltungen, in welchen man von wissenschaftlichem Kochen, chemischen und physikalischen Erscheinungen am Herde noch nichts vernommen hat, das „Dämpfen“ dagegen da, wo man feine Geschmackswirkungen zu berechnen weiß und sich Zeit nimmt.

Das „Garmachen“ in Fett heißt „braten“; doch ist beim Braten im Rohre, wobei immer Saft ausfließt, indem die Gewebe etwas schrumpfen, auch ein „Dämpfen“ mit dabei, weil die Fleischstücke mit dem Safte begossen werden, der gleichfalls zur Erweichung beiträgt. Setzt man feuchte Gerichte trockener Wärme aus, so „bäckt“ man; Teig wird poröser und trockener, weil Wasser und Kohlensäure durch die Einwirkung der Hitze entweichen. Von „Rösten“ spricht man, wenn rohe Nahrungsmittel ohne Luftabschluß auf einer Platte oder ähnlicher Vorrichtung der Hitze ausgesetzt werden.

Überall ist ein Zusammenwirken von Wärme und Feuchtigkeit, welche die Hülle der Nahrungsmittel verändern, ihre löslichen Bestandteile in Be-

wegung bringen, ihren Wassergehalt vermindern und seine chemische Veränderungen zur Folge haben, die ganz eigentümliche Geschmackswirkungen nach sich ziehen.

Je nach der Beschaffenheit des Nahrungsmittels muß dies oder jenes Verfahren in Anwendung kommen. Die Frauen sollen lernen, sie in ihren Wirkungen zu beobachten und nach ihrem Werte zu bevorzugen. Dasjenige, durch welches uns am wenigsten Nähr- und Genußstoffe verloren gehen, das den ganzen Wohlgeschmack einer Speise erhält, ist das beste. Dazu gehören das Dämpfen und das Rösten. Blumenkohl, Spargel, Pilze, grüne Erbsen usw. bleiben am schmackhaftesten und wertvollsten, wenn man sie rasch im kalten Wasser reinigt und so naß, wie sie darnach sind, mit etwas Butter und wohlbedeckt gelinder Hitze aussetzt; sie „dämpfen" dann, sind in kurzer Zeit erweicht und erleiden keinen bedeutenden Verlust. Je weniger Salz man zusetzt, desto fester bleiben sie, weil Kochsalz Wasser anzieht und alle Speisen rasch ihres natürlichen Wassergehaltes beraubt. Dies ist wohl zu beachten. Man füge daher lieber später etwas Salz zu.

Harte Körner werden mit Vorteil stundenlang vor dem Kochen in Wasser eingeweicht; sie quellen dabei mehr oder weniger auf oder geben dem Wasser lösliche Stoffe ab. Daher darf das Wasser niemals weggegossen werden, sondern es müssen die Körner mit diesem Wasser auf den Herd gestellt werden.

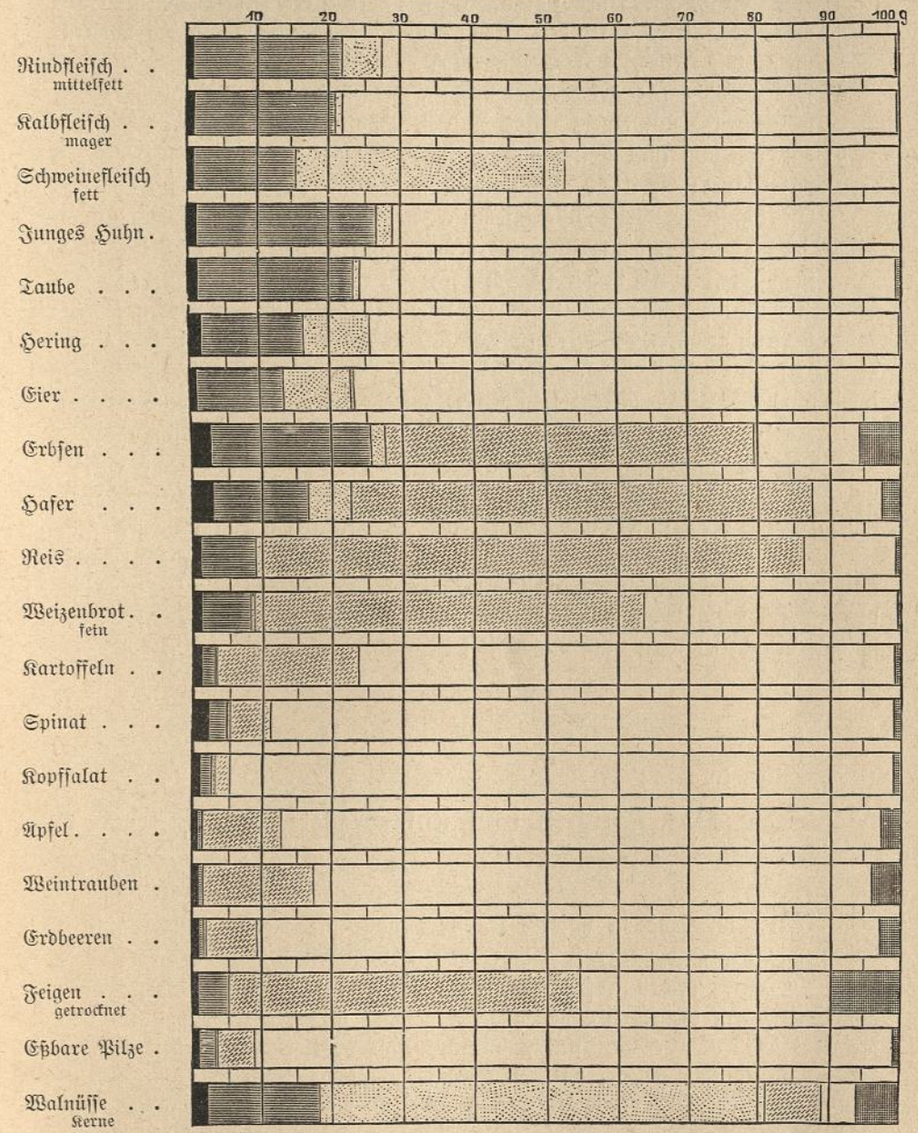
Kartoffeln werden bedeutend entwertet durch das Abkochen in großen Wassermengen, sie sind unvergleichlich schmackhafter und wertvoller, wenn man sie abgeschabt im Rohre trocken braten läßt. Mit den Schalen in heiße Asche legen, hat denselben Effekt. Sie sind dann mehlig und duftig und wirklich genußvoll; ebenso wenn man sie abgeschält, in größere Stücke zerschnitten, mit Butter in einem gut verschlossenen Gefäße dämpfen läßt. Zerschnittene Gemüse dürfen vor dem Erweichen niemals in Wasser eingelegt werden, weil sie dadurch ausgelaugt werden und an Salzen und aromatischen Stoffen einbüßen. Auch abbrühen darf man sie nicht, löst doch die Wärme noch auf, was das Wasser zurückgelassen hat. Zarter Spinat wird gedämpft wie oben angegeben oder auch roh gewiegt; bei älteren, härteren Sorten stellen sich jedoch Bitterstoffe ein, die ihn bei solchem Verfahren fast ungenießbar machen. Man erweiche ihn daher, indem man ihn in kochendes Wasser legt, und weil dieses viele Bestandteile aufnimmt, verwende man es zum Aufguß anderer Gemüse, sowie in Suppen. In kleinen Mengen beigegeben, empfindet man den bitteren Geschmack der kräftigen Brühe nicht. Sie enthält jedoch die wichtigsten Nährsalze und entwertet den besten Spinat. Darum also nichts fortgießen!

Fleischlose, sich ergänzende Speisezettel für den Mittagstisch, ebenso einfach (2 Gänge) wie nahrhaft und schmackhaft sind beispielsweise folgende:

1) Hafergrützsuppe (in Wasser eingekocht, dann etwas Milch zugesetzt), gedämpfte Kartoffeln, (wie oben, eventuell mit Zwiebel und Petersilie), Spinat und Spiegelei;

Zusammensetzung der Nahrungsmittel.

100 Gramm enthaltend:



2) Linsen eingebrannt (d. i. mit Mehlsauce, in Butter gebräunt) und Häuptelsalat (mit Zitronensaft und Öl); Apfelmus und Haferbiskuit;
3) Gedämpfter Reis (körnig erhalten, nicht verwässert, mit Butter-, Zwiebel- und Petersilienzusatz) mit Möhren (in Buttersauce); Mehlpudding (Weizenmehl, Ei, Milch, Zucker, Mandeln) mit Himbeersaft;
4) Wurzelbrühe (allerlei Suppenwurzeln ausgekocht) mit Eiernudeln, Buchweizengrütze mit etwas Milch und gedämpfte grüne Erbsen;
5) Kartoffelbrei (mit Milch und Butter), Salzgurken und grüne Bohnen mit Sauce; Apfelreis mit Rosinen und Mandeln.

In ähnlicher Weise zusammengesetzte Mahlzeiten bieten Abwechslung, befriedigen auch verwöhnte Gaumen und bewahren uns vor Schädlichkeiten.

Selbstverständlich lassen sie sich noch viel einfacher zusammenstellen. Die Suppen mache man so gehaltvoll wie möglich, da es keinen Nutzen bringt, gefärbtes und gewürztes Wasser (wie Kaffee und Tee) dem Organismus einzuverleiben; man gebe sie daher möglichst dickflüssig und verwende allerlei Abgüsse, sowie wertvolle Abfälle (Stengel, Blätter, Wurzeln, Gemüsebrühen, auch Knochen usw.), ferner sättigende Zusätze, wie Reis, Nudeln und andere. Dann sind Suppen vernünftig und nahrhaft. Durch das Auskochen der Knochen erhalten wir Leim und Fett, welche die Suppen „kräftiger" machen und unter Umständen zu empfehlen sind; für gewisse Kranke sind jedoch reine Wurzelbrühen wünschenswerter.

Wir gehen nun auf unser letztes Kapitel, das Trinken, über, verweisen aber vorher noch auf die beigegebene Tabelle (siehe Seite 105), welche das bereits Gesagte anschaulicher darstellt. Sie macht uns die Zusammensetzung der beliebtesten Nahrungsmittel deutlich.

Das Trinken und unsere Getränke.

„Ewige Jugend wohnt in Quellen,
Nicht in Flaschen, Fässern, Kellern".
Longfellow.

Schon im Eingang unseres Kapitels über die menschliche Ernährung haben wir hervorgehoben, daß man den natürlichen Durst vom künstlichen scharf zu unterscheiden hat, daß ersterer nur eintritt, wenn die Wasseraufnahme durch die festen Speisen nicht genügt und der Körper durch vermehrte Abgaben in Form des Schweißes und Wasserdampfes beim Atmen Verlust an Wasser erlitten hat. Bei milder, einfacher Kost (wie oben), ohne Fleisch oder bei sehr mäßigem Genuß desselben, ferner wenn unnötige Gewürze und viel Salz vermieden werden, bleibt auch der künstliche Durst weg, und es ist erstaunlich, wie wenig wir bei ruhiger Lebensweise zu trinken brauchen. Ein richtiges Urteil über das Trinken ist daher auch zur Erhaltung unserer Gesundheit notwendig; denn wäre die durch immer wieder zugeführte große Flüssigkeitsmengen entstehende Überanstrengung des Herzens und der Nieren allen Durstigen bewußt, sie würden manches Glas zurückweisen. Was der Organismus nicht braucht, schafft er hinaus, und das viele Wasser, in Form von Suppen, Kaffee, Bier, Limonaden usw. zugeführt, mit dem er bereits übersättigt ist, muß durch große Anspannung des Herzmuskels und beständige Arbeit der Nieren wieder ausgeschieden werden. Will man diese Organe kräftig erhalten, so mute man ihnen nicht unnötige Leistungen zu. Das Leben mit seinen vielen Erregungen und Anstrengungen, die schon ererbte Blutarmut und Nervenschwäche sorgen schon dafür, daß nur zu oft eine frühzeitige Schwächung der inneren Organe eintritt, die den in unserer Zeit so häufig in Erscheinung tretenden vorzeitigen Tod nach sich ziehen. Jeder Mißbrauch rächt sich.

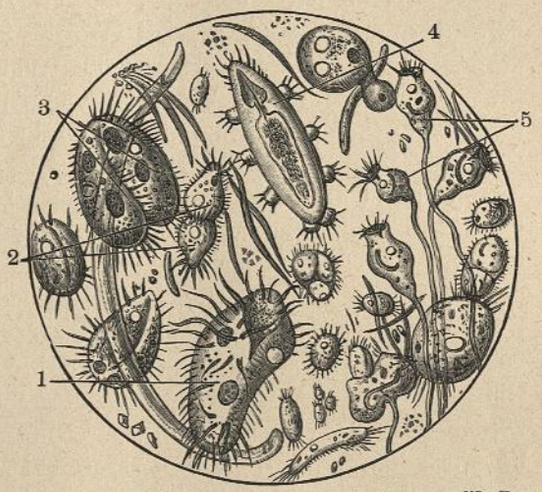


Fig. 43. **Wassertropfen aus gestandenem Wasser.** Vergrößert.
1 Aufgußtierchen aller Art. 2 In Teilung begriffen. 3 In Verschmelzung begriffen. 4 Bärentierchen. 5 Glockentierchen.

Unser natürliches Getränk, das sich uns überall bietet, ist das frische, reine Quellwasser. Es erquickt wie kein anderes Getränk, und doch kennt man es in den Städten fast nicht mehr. Millionen von Menschen genießen es in verdorbener Beschaffenheit. Da das Wasser ein wesentlicher Bestandteil unseres Leibes ist, wir auch nicht einmal wenige Tage ohne Wasser leben können, so dürfen wir es wohl zu den „Nahrungsmitteln" rechnen und ihm besondere Aufmerksamkeit schenken. Es enthält Kalk, Kohlensäure, aufgelöste Erden, etwas Eisen u. a., soll hell und klar, nicht gelblich und trüb sein und darf keinen Geruch haben. Bodensatz, Schaum, Salpetersäure oder Ammoniak darf es nicht enthalten. Sehr kalkhaltiges Wasser nennt man hart, weil es beim Waschen und Kochen die Auflösung anderer Stoffe verhindert und im menschlichen Darm verstopfend wirkt, während es Durchfall erzeugt, wenn Bittersalz vorhanden ist. Flußwasser ist weicher, weil es weniger Kalk enthält; seine gelbliche Farbe rührt von Sand- und Schmutzteilchen her. Das reinste Wasser ist „Wolkenwasser" (Regen); seiner geringen mineralischen Bestandteile wegen ist es aber zum Trinken ungeeignet. Gestandenes Wasser enthält sehr oft Pflanzenteile, Bazillen und Aufgußtierchen, wie uns Fig. 43 belehrt. Die unglaub-

lichsten Bildungen zeigen sich uns unter dem Vergrößerungsglase. Man prüft Trinkwasser auf seine Güte, indem man es in einem Fläschchen fünf Minuten lang kocht. Enthält es fremde Bestandteile, so bildet sich ein Bodensatz; viel Kalk zeigt sich durch Trübung des Wassers, da die Kohlensäure durch die Erhitzung entweicht. Gestandenes, schales, trübes Wasser trinke man also nicht.

Eisig kaltes Wasser vermeide man lieber, 12—14° R. ist seine angenehmste Temperatur. Morgens früh in nüchternem Zustand ein Glas frisches Wasser trinken, wirkt vorzüglich auf die Verdauungsorgane ein, reinigend auf Rachen und Schlund, Appetit erregend und Stuhl befördernd. Hinuntergestürztes kaltes Wasser übt einen nicht unbedeutenden Nervenreiz aus, der bei nervenschwachen oder herzleidenden Personen zu unangenehmen Erscheinungen führen kann. Ein kalter Trunk in erhitztem Zustande hat manchem, der mit Krankheitsstoffen überladen war, Entzündungszustände oder Stauungen verursacht; ja auch Hirn- und Herzschläge hat man dabei infolge der plötzlichen Zirkulationsstörung beobachtet. Schluckweises langsames Trinken dagegen, besonders bei gleichzeitigem Tiefatmen, ist auch in erhitztem Zustand ungefährlich. Bei reichlichem Obstgenuß und ruhiger Lebensweise ist tägliches Wassertrinken ziemlich überflüssig, nur nach körperlicher Anstrengung und gesundem Durstgefühl ist es begründet. Das gewohnheitsmäßige Wassertrinken zu allen Mahlzeiten ist etwas recht Übles, verdünnt den Mageninhalt, strengt Herz und Niere an. Nur bei gewissen nervösen Störungen mit lebhaftem Durstgefühl lasse man zur Beruhigung schluckweise Wasser trinken, schaffe gleichzeitig aber alle dursterregenden Speisen ab. Kinder gewöhne man gar nicht an das fortwährende Trinken. Die aufgeklärte Hausfrau ist für solche Mißbräuche verantwortlich. Unter den künstlichen Getränken stehen die Moste obenan. Man hat gelernt, aus den meisten Baum- und Strauchfrüchten köstliche „Weine“ zu bereiten, welche man durch ein besonderes Verfahren vor der Gärung bewahrt. Es entwickelt sich in ihnen deshalb gar kein Alkohol. Zur Blutverbesserung, als Genuß- und Festgetränk seien sie alt und jung empfohlen. Die vorzüglichsten Weine liefert in Deutschland die Rheingegend. Die deutsche Weinmostkelterei Lampe in Worms a. Rh. stellt köstlichen „Burgunder“ und „Liebfrauenmilch“ usw. her, deren Gehalt an mineralischen Bestandteilen, Fruchtzucker und Säuren für Kranke und Genesende sehr wertvoll sind.

Kaffee, Tee, Kakao, Limonaden usw.

Aus Gewohnheit, der Gesellschaft wegen, aus Reizbedürfnis werden die erstgenannten Getränke besonders von der Frauenwelt in großen Mengen vertilgt. Mehrmals am Tage wird in Kaffee geschwelgt, bis in die Nacht hinein wird Tee getrunken. Beide enthalten einen nervenerregenden Stoff, den man zu den Pflanzengiften (Alkaloiden) rechnet. Auch die Kakaobohne ist nicht frei davon. Der Kaffee insbesondere ist ein ausgesprochenes Herzgift; er erregt das Herz und wirkt auch reizend auf Darm und Niere, weshalb er so beliebt geworden ist. Der „schwarze Kaffee“ nach üppigen Mahlzeiten ist ein bekanntes Mittel, um dem überangestrengten Magen seine Arbeit zu erleichtern. Er unterstützt die Nervosität der Frauen, verschlimmert vorhandene Krankheitszustände und sollte niemals tägliches Getränk werden, weder bei jung noch alt. Die weite Verbreitung der Kaffeeersatzmittel beweist, daß man besonders in Deutschland zur Erkenntnis der Schädlichkeit des Kaffees gekommen ist, und es ist erfreulich, zu sehen, wie sich Malz- und Kornkaffee immer mehr einbürgern. Zum Glück ist guter Kaffee recht teuer; die arme Bevölkerung trinkt daher nur eine braune Brühe, die nach Kaffee riecht, nicht aber kräftigen „Schwarzen“, sonst wären die üblen Wirkungen noch viel größer. Diese Brühe dient dazu, die schwere, eintönige Kost von Kartoffeln und Brot leichter zu überwinden. Im Interesse der Volksgesundheit müssen wir wünschen, daß die traurige Zusammenstellung von Kaffee und Kartoffeln, hinter welcher sich so viel Elend verbirgt, bald abgeschafft werde.

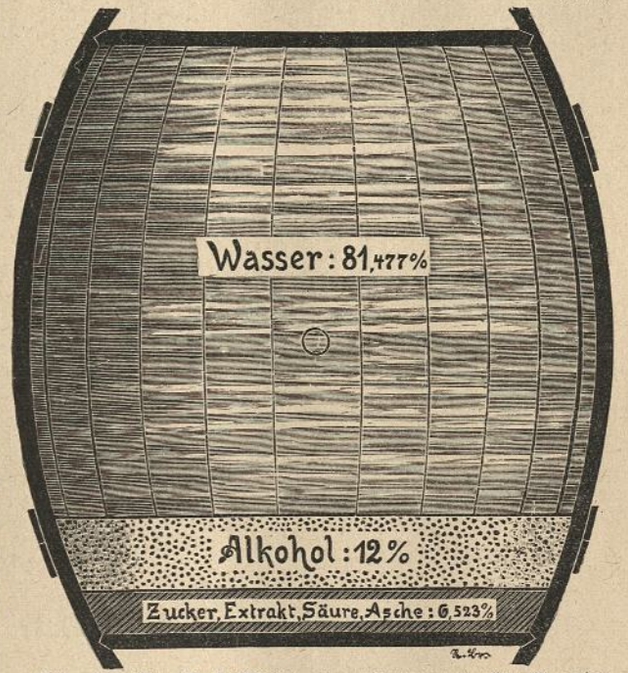


Fig. 44. **Ein Faß Rheinwein mit prozentualen Angaben seines Alkohol-, Wasser- und Nährstoffgehaltes.**
Originalzeichnung von Rich. Bretschneider.

Auch die erregende Wirkung des Tees ist bekannt, besonders seine schlafraubende. Nervösen Personen ist er daher zu widerraten. Gesunde

können ihn ab und zu ebenso wie Kaffee, mit Milch verdünnt, schadlos genießen. Der gewohnheitsmäßige tägliche Teegenuß aber ist verwerflich. Kakao unterscheidet sich wesentlich von den genannten durch seinen Nährstoffgehalt. Auch er enthält einen erregenden Stoff, ist schwer verdaulich und zu längerem Genuß nicht geeignet. Viele Menschen schaden sich noch überdies durch schlechte und verfälschte Sorten; wir können nur die entölten, mit Nährsalzen oder Hafermehl vermischten empfehlen, da sie leicht verdaulich sind und weniger verstopfend wirken. Schokolade ist nur gewürzter, durch Zusätze schmackhafter gemachter Kakao, der mit Vorsicht aufzunehmen ist. Tafelschokolade eignet sich trocken als konzentriertes Nahrungsmittel zu Reisen usw.; schlechte Sorten verderben den Magen. Unter der Marke „Feinste Schokolade“ wird Unglaubliches auf den Markt geworfen.

Über Limonaden sei hervorgehoben, daß die aus frischem Wasser und reinen Obstsäften zubereiteten die bekömmlichsten und wohlfeilsten sind. Zu festlichen Gelegenheiten eignet sich Selterswasser mit Obstsäften als besonders erfrischend, es ist der „Abstinenten-Champagner“, der sehr billig ist.

Vor den künstlichen Brauselimonaden sei jedoch gewarnt; sie haben manchem schon den Magen verdorben und enthalten mitunter undefinierbare Zusätze. Zitronenlimonade, aus Fruchtscheiben, Zucker und Wasser bestehend, ist die billigste und der Verdauung zuträglichste. Auch aus gekochten Birn- und Apfelschalen, gewürzt mit etwas Zimmet oder Zitronenschalen und beliebig versüßt, lassen sich kühle Limonaden oder eine Art warmer „Punsch“ herstellen, der niemand Kopfschmerz verursacht, weil er keinen Alkohol enthält.

Die alkoholhaltigen Getränke.

„Der Mensch stirbt nicht, sondern er tötet sich“.

Alkohol entsteht aus Zucker durch Gärung und wird auch nur aus Sauerstoff, Kohlenstoff und Wasserstoff, den uns bekannten Grundstoffen, gebildet. Daß er unverdünnt wie ein zerstörendes, tödliches Gift wirkt, ist bekannt und unbestritten; viel seltener wird zugestanden, daß auch verdünnter Alkohol, mit Geschmacksverbesserungen und Nährstoffen versehen, auf die Gesundheit schädlichen Einfluß haben muß. Während der Zucker uns nährt, tötet uns der Alkohol, — dieses Rätsel erklärt uns die Chemie.

Fig. 44 und Fig. 45 stellen uns das Verhältnis des Wassergehaltes zum Alkohol und den übrigen Bestandteilen des Weines und Bieres dar.

Wie wenig Nährwert im Bier und wie viel Alkohol im Wein! Welch hohe Preise für so viel gefärbtes Wasser mit so verderblichem Nervengift! Als „Wein“, „Bier“, „Likör“, „Rum“ usw. beherrscht dieses Wasser unseren Tisch, unsere Trinksitten, unser ganzes Leben von der Taufe an bis zum Begräbnis.

Man trinkt Alkohol in der Freude und im Schmerz, in Krankheit und Gesundheit, in der Jugend und im Alter; man trinkt ihn zu allen Zeiten, und da die Europäer den Alkohol auch dort einführten, wo sie ihre Kultur hinbrachten, so trinkt man ihn auch in Amerika wie in Australien, in Afrika wie in Asien. Wie sehr muß ein Stoff das Nervenleben berühren, dem Gaumen schmeicheln (dafür sorgen die aromatischen Bestandteile der Weintraube, des Malzes und Hopfens usw.), angenehme Täuschungen vorgaukeln, daß er solchen Einfluß erzielen, solche Verbreitung finden konnte!!

Fig. 45. **Ein Glas Bayerisch Bier (Kulmbacher) mit prozentualen Angaben seines Alkohol-, Wasser- und Nährstoffgehaltes.**

Und so kommt es auch, daß Kinder schon alkoholsüchtig geboren werden, weil ihre Eltern ein vom Alkohol durchseuchtes Blut hatten, daß sie offene und verborgene Gebrechen an sich tragen, welche der Alkohol an ihren Vorfahren verschuldet hat (sie sind geistig minderwertig und nervenschwach), und, wenn sie auch zu trinken beginnen, zu frühem Tode verdammt sind. Unzählige Existenzen haben dieses Los! Die Sterblichkeit der Säuglinge, die Minderwertigkeit der Jünglinge und Jungfrauen sind in ungezählten Fällen auf Väter und Großväter zurückzuführen, die ihr ganzes Leben lang stets ihr „gutes“ Bier tranken, ihren „echten“ Wein und als anständige, wohlbestallte Männer auch manches heimliche Räuschchen hatten. Von ausgebildeten Säufern aber, die Hab und Gut und Ehre im Alkohol ertränkten, haben wir nur blödsinnige und verkrüppelte Kinder. Die so häufigen Schlagflüsse, Arterienverkalkung, Herzverfettung, der

Säuferwahnsinn (Delirium tremens), — alles Folgen des Alkoholgenusses, — sprechen eine deutliche Sprache. In England starben an Säuferwahnsinn von 1847 bis 1874 13203 Menschen! Im preußischen Staate starben von 1877 bis 1886 in den Krankenhäusern jährlich durchschnittlich 1132 Männer und 115 Frauen an den Folgen des Alkohols. Die erschreckendsten Zahlen finden wir jedoch bei den Geisteskranken, bei welchen 45—60% der geistigen Störungen auf den Alkohol zurückzuführen sind.

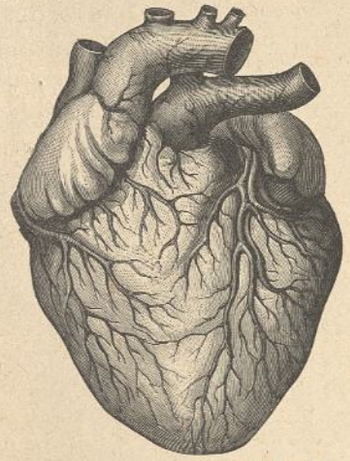


Fig. 46. **Normales Herz.**

Wer sich über Verbrechen, Unfälle usw., die der Alkohol verursachte, aufzuklären wünscht, dem empfehlen wir Dr. Hoppes Buch „Die Tatsachen über den Alkohol". Es teilt uns unter anderem mit, daß jährlich an 150000 Deutsche wegen Vergehen, in der Trunkenheit begangen, vor dem Richter stehen. Man stelle sich diese Menschenmenge vor!

Die Wirkung des Alkohols auf die einzelnen Organe führt uns das Schriftchen von Heinrich Quensel „Der Alkohol und seine Gefahren" vor. Wir wollen hier nur anführen, daß der Alkohol die Schleimhaut des Rachens und des Magens reizt und zwar so sehr, daß Entzündungszustände entstehen.

Fig. 47. **Vergrößertes, verfettetes Herz.**
Nach Gallieu-Baltière.

Man denke an die Rachen- und Magenkatarrhe der Trinker! Auf unserer sechsten Tafel „Alkoholwirkung" bringen wir neben dem normalen Magen auch einen durch Alkohol krankhaft veränderten, der auf der hinteren Magenwand ein Geschwür hat und bedeutende Erschlaffung zeigt. Der vom Magen nicht veränderte Alkohol gelangt in den Darm, wo er ganz ähnlich wirkt und sehr bald Schwächezustände erzeugt; von da gelangt er durch Auffaugung ins Blut und bespült Gefäß- und Herzwände. Lungentuberkulose, Herzvergrößerung mit nachfolgender Verfettung sind die weiteren Folgen.

In Fig. 46 und 47 bringen wir ein gesundes und ein vergrößertes, verfettetes Herz, wie es bei Trinkern oft gefunden wird („Bierherz").

Vom Herzen aus kommt das alkoholhaltige Blut in alle Gewebe, wo es seine schädliche Wirkung auch geltend macht. Leber und Niere erkranken schwer; es entwickeln sich Stauungszustände, Erweiterung, Verfettung oder Schrumpfung, schließlich Funktionsunfähigkeit unter wachsenden Beschwerden. Fig. 48, 49 und 50 zeigen uns eine normale, eine geschrumpfte und eine verfettete und vergrößerte Niere. Harnleiter, zuführende Arterie und abführende Vene sind deutlich von einander zu unterscheiden. Ohne die genannten Organe, Leber und Niere, kann der Mensch nicht leben, er muß also elend zu Grunde gehen, wenn sie versagen. Viele Untersuchungen haben ergeben, daß die Nervenzelle vom Alkohol schwer geschädigt wird und daß deshalb so große seelische und geistige Veränderungen mit den Trinkern vor sich gehen! Der „Rausch" ist eine Narkose, welche den Menschen seines Urteils und seiner Geisteskräfte beraubt; der Katzenjammer am Tage darauf eine körperliche und moralische Niederlage, um die niemand zu beneiden ist.

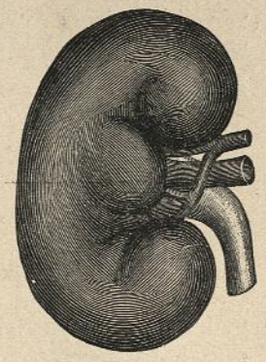


Fig. 48. **Normale Niere.**

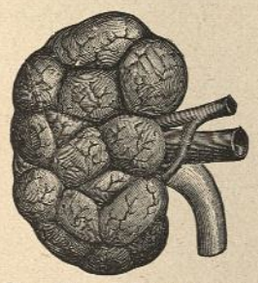


Fig. 49. **Schrumpfniere.**

Auf unserer Farbentafel sehen wir die Entwicklung eines hübschen freundlichen Gesichtes zum Trinkertypus — er diene als warnendes Beispiel! — Von den Freunden der Mäßigkeit hört man oft sagen, daß nur der Mißbrauch des Alkohols schade, der mäßige Genuß aber nicht. Abbildungen wie unsere Farbentafel seien widerwärtig, aber ihre Wahrheit unangefochten. Es müsse doch nicht jeder ein Säufer solcher Art werden, der sein Gläschen Bier liebt! Die Forderungen und Schilderungen der Abstinenten (Enthaltsame) seien darum übertrieben und fordern zum Widerspruch heraus. Die Alkoholgegner erwidern darauf: es ist richtig, daß nicht jeder mäßige Trinker ein unheilbarer Säufer wird, aber die Statistik beweist, daß dies doch häufiger geschieht als man ahnt, daß die Begriffe „Mäßigkeit" und das angeblich „unschädliche" Quantum des genossenen Alkohols erheblich auseinandergehen und daß konstant

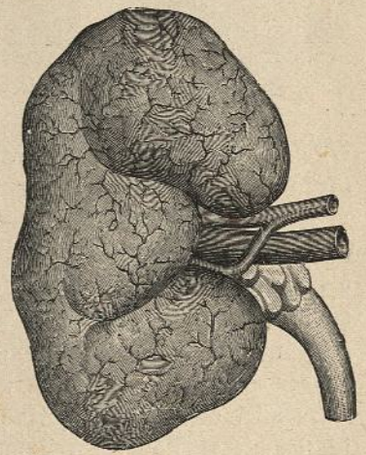


Fig. 50. **Durch Alkohol krankhaft veränderte Niere.**

einwirkende kleine Alkoholmengen auf Gesunde und Kranke immer einen ganz bestimmten Einfluß haben, der jahrzehntelang anhaltend für keinen Organismus gleichgültig bleiben kann. Man lese hierüber: „Alkohol auch in geringen Mengen Gift“ von Dr. J. Bresler und „Die Schädlichkeit mäßigen Alkoholgenusses von Dr. Matthaei.

Die Frauen und das Trinken.

Obwohl das weibliche Geschlecht im allgemeinen viel mäßiger ist, trinken doch auch die Frauen schon viel mehr, als ihnen oder ihren Kindern zuträglich ist. Die Statistik gibt an, daß sich unter hundert Säufern stets sechs bis acht weibliche in öffentlichen Anstalten befinden. Außer dem Beruf der Kellnerin verführt kein weiblicher Beruf zum Trinken; viel häufiger ist es körperliche Schwäche und ärztliche Verordnung, welche die Frauen an Alkohol gewöhnen. Noch mehr als durch eigene Schwäche leiden sie als Frauen und Töchter von Trinkern. Gegen ihren eigenen Willen müssen sie oft Kindern das Leben schenken, und Schande, Mißhandlung, Not und Elend begleiten sie. (Siehe Heilkunde: „Trunksucht“.)

Dennoch sind die Frauen oft selbst schuld daran, daß in ihren Kindern die Alkoholsucht geweckt wird, indem sie die Kleinen überall mitgenießen lassen, ja ihnen wohl auch noch ein „Schlückchen“ aufdrängen. Der Alkohol macht seinen Reiz frühzeitig geltend, und den Kindern wird zur Gewohnheit, was sie noch gar nicht kennen sollten.

Darum, ihr Mütter, bleibt eures verantwortungsvollen Amtes eingedenk!

Die verheiratete Frau gehe mit gutem Beispiel voran und vermeide es, Alkohol zu genießen. Ihr Beispiel zu Hause und in Gesellschaft, von guten Gründen gestützt, wirkt mehr als alle schönen Reden. Versteht sie es, ihr Haus zu verschönern, die geistigen Interessen ihres Mannes zu pflegen, so wird aus manchem ehemaligen Kneipbruder noch ein solider Familienvater, während unliebenswürdige, beschränkte Frauen schon manchen guten Mann in die Kneipe gedrängt haben. Die Mädchen aber warnen wir, einen Trinker zu heiraten. Nicht jeder ist noch zu bekehren und zu veredeln; ihr Los aber an der Seite eines Trinkers ist ein trauriges.

Viel also kann die Frau zur Verminderung der Trunksucht tun; stellt sie sich die Aufgabe, die Trinksitten zu bekämpfen, statt sie gedankenlos zu unterstützen, indem sie Arbeitern, Dienstboten, Postboten niemals Alkohol anbietet und ebensowenig in falsch verstandener Gastfreundlichkeit ihren Gästen, so kann sie sich dereinst das Zeugnis geben, stets dem Guten gedient und das große Elend ihrer Zeit nicht leichtsinnig unterstützt zu haben.

Wie viele Ersatzgetränke des Alkohols es gibt, haben wir unter „Getränke“ (Seite 106—110) gezeigt.

Der Kampf gegen den Alkohol.

Je mehr das Alkoholelend im allgemeinen zum Bewußtsein gelangt, desto zahlreicher werden auch die Gegner, die den energischen Kampf gegen den Alkohol führen. Sie haben große Vereinigungen ins Leben gerufen, welche Schwankenden eine sichere Stütze und Unglücklichen, körperlich und moralisch halb Verkommenen, eine rettende Zufluchtsstätte bieten. Wer es ernst nimmt mit dem Kampf gegen den Alkohol, wer einen Bruder, Vater, Gatten zu stützen hat, der schließe sich einer solchen Gesellschaft an und werde ein tätiges Mitglied. Man unterscheidet Mäßigkeits- und strenge Abstinenzvereine; erstere haben manches Gute geschaffen; aber wer der Trunksucht vollständig Herr werden will, wird es nur durch vollständige Enthaltsamkeit.

Wir geben hier die wichtigsten Enthaltsamkeitsvereinigungen an, die für Deutsche in Frage kommen:

1. Der Internationale Guttemplerorden ist ein Weltbund von etwa 700 000 Männern und Frauen, welche das Gelübde lebenslänglicher Enthaltsamkeit abgelegt haben. Von Amerika aus verbreitet er sich über alle Erdteile und hat sowohl hinsichtlich der Trinkerrettung als auch durch Aufklärung der Bevölkerungsmassen und Bewahrung der Jugend (in Jugendlogen) schon unendlich viel Gutes gewirkt. Frauen haben im Orden gleiche Rechte mit den Männern, sie können die höchsten Ämter erhalten. Es gibt in Deutschland eine Großloge mit deutscher und eine mit dänischer Geschäftssprache, ferner je eine Großloge in der Schweiz und in Siebenbürgen. Alles Nähere ist zu erfahren durch die Geschäftsstelle Hamburg 20, Eppendorferlandstraße 39.

Über eine neuere Abzweigung, den „neutralen“ Guttemplerorden, erteilt Eisenbahndirektor a. D. De Terra in Marburg in Hessen Auskunft.

2. Der Weltbund abstinenter Frauen (über 500 000 Mitglieder) kam gleichfalls aus Amerika. Seiner Tätigkeit ist in erster Linie die obligatorische Belehrung der nordamerikanischen Schuljugend über die Alkoholgefahr zu danken. Auskunft über den ihm angeschlossenen „Deutschen Bund abstinenter Frauen“ durch dessen Vorsitzende, Fräulein Ottilie Hoffmann, Bremen, Dobben 28a, und die Schriftführerin Freiin Emily v. Hausen, Dresden-N., Kurfürstenstraße 10. Der Bund besitzt auch einige Mädchengruppen.

3. Der Internationale Alkoholgegnerbund verpflichtet seine Mitglieder (Männer und Frauen), gleich dem Frauenbund, nur für die Dauer der Mitgliedschaft zur Enthaltsamkeit. Er ist in religiöser und politischer Beziehung völlig neutral und hat sich besonders durch die Herausgabe und Verbreitung von Schriften der Professoren Bunge, Forel, Kassowitz usw. verdient gemacht. Vorsitzender der Landesgruppe Deutschland: Irrenanstalts-Direktor Dr. Delbrück, Ellen bei Bremen.

4. Das Blaue Kreuz (in der Schweiz gegründet und besonders in Westdeutschland verbreitet) steht auf religiöser Grundlage und pflegt vor-

wiegend Trinkerrettung, besitzt jedoch auch Jugendgruppen. Sitz des deutschen Hauptvereins: Barmen-Rittershausen, Kleestraße 10.

5. Der Deutsche Arbeiter-Abstinenten-Bund betrachtet die Enthaltsamkeit als wichtiges Hilfsmittel zur Erreichung politischer Ziele. Sitz: Hamburg 26, Hammerlandstraße 222 (A. Neumann).

6. Der Deutsche Verein abstinenter Mädchen, eine noch ziemlich junge Vereinigung, sei hier miterwähnt, weil wir ihr im Interesse der zukünftigen Hausfrauen eine besonders weite Verbreitung wünschen. Sitz: Stuttgart, Alexanderstraße 13.

7. Bund deutscher Alkoholgegner in Österreich. Vorsitzender Dr. med. Rößler, Reichenberg i. Böhmen, Schloßgasse 3.

Außerdem gibt es im deutschen Sprachgebiet noch eine große Anzahl auf dem Boden der Enthaltsamkeit stehende Berufsvereine, die sich zum Teil wieder in Ortsgruppen gliedern. Wir erwähnen hier nur (ungefähr in der Reihenfolge ihrer Entstehung) die Vereine enthaltsamer Lehrer, Ärzte, Kaufleute, Eisenbahner, Studenten, Lehrerinnen, Juristen, Post- und Telegraphenbeamter, Pfarrer (evang.), Priester (kath.), ehemaliger Soldaten („Kameradschaft"), Marinesoldaten, Stenographen und Philologen. Nähere Auskunft hierüber, sowie über gemeinsame Landesvereinigungen, Trinkerheilanstalten, Vereine im Auslande usw. erteilt der Geschäftsführer des Allg. deutschen Zentralverbandes zur Bekämpfung des Alkoholismus Dr. phil. Kraut, Hamburg 19.

Von den zahlreichen Zeitschriften auf diesem Gebiete empfehlen wir: Deutscher Guttempler (Hamburg 20), Die Abstinenz (Berlin SW. 13, Alexandrinenstraße 134), Der Alkoholgegner (Reichenberg i. Böhmen, Schloßgasse 3), Internationale Monatsschrift zur Erforschung des Alkoholismus (Friedr. Reinhardt, Basel und Leopoldshöhe i. Baden), Schweizerische Abstinenzblätter (Zürich, Zentralhof 25) und Jung-Siegfried (J. Koopmann, Wenningstedt a. Sylt).

Nachschrift. Wir verdanken vorstehende Angaben der Landesstelle sächsischer Alkoholgegner in Dresden-A. 19, Kügelgenstr. 41 (R. Bretschneider).

Die Luft.

Sicherlich kann die Luft nur in dem Kapitel über „Ernährung" besprochen werden, so sehr dies auch manchen Leser überraschen wird. Wir begründen diese Auffassung folgendermaßen: Alles dient zur Ernährung, was von unserem Körper zwecks seiner Erhaltung aufgenommen wird, in diesem Umwandlungen erfährt und zum Teil in anderer Form wieder zur Ausscheidung gelangt. Dies ist auch bei der Luft der Fall. Sie ist nur ein Gemenge von Sauerstoff und Stickstoff; der Sauerstoff tritt sofort ins Blut über, wird allen Geweben zugeführt und ist das eigentliche Lebenselement von Pflanze

und Tier, ohne welches alle Lebensäußerungen bald erlöschen. Daher das Siechtum so vieler Menschen, welche in geschlossenen Räumen oder in dumpfigen Straßen stark bevölkerter Städte wohnen, wo sich die Menschen das bißchen Sauerstoff gegenseitig wegatmen, dabei die Luft mit ihren Ausdünstungsstoffen verpestend. Sauerstoffhunger steht auf ihren welken Gesichtern geschrieben, frühzeitiger Tod ist die weitere Folge. Bringt man dieselben Menschen in reine, sauerstoffreiche Luft, in eine waldige Gegend, so blühen sie merkwürdig auf, der Stoffwechsel hebt sich, das Gesicht rötet sich, die Augen bekommen wieder Glanz; Mut und Lebenslust, die oft schon verloren schienen, stellen sich wieder ein. Und dies alles hat der Sauerstoff bewirkt! Daher die erfreulichen Erfolge der Ferienkolonien, eine der menschenfreundlichsten und wohltätigsten Einrichtungen unserer Zeit. Schade nur, daß sie nicht in ausgedehnterem Maße Anwendung finden können. Wie manches schwächliche Schulkind, das seit seiner Geburt an Lufthunger krankte und das infolgedessen bereits alle Anlagen zur Schwindsucht in sich trug, kam als rotbackiges, vergnügtes Kind wieder heim und war in dem Winter, der diesen gesegneten Ferien folgte, viel leistungsfähiger und widerstandsfähiger als vorher.

Aber nicht nur darbende, schwächliche Kinder brauchen „Ferienkolonien"; ach, so viele herabgekommene Mütter und Hausfrauen, für welche niemals Mittel zur Pflege oder zur Erholung übrig bleiben, haben sie noch viel nötiger, würden ihren Familien dadurch manches Jahr länger erhalten bleiben. Noch gibt es für diese keine „Ferienkolonien", — so weit sind wir noch nicht.

Über die Aufgaben des eingeatmeten Stickstoffs in unserem Organismus sind wir uns nicht klar. Ein Teil desselben wird sicherlich zu neuen Verbindungen verwendet; man vermutet, im Hungerzustande auch zur Bildung von Eiweißkörpern. Der Überschuß wird ausgeatmet.

Ein Teil des Sauerstoffes bindet sich dagegen an den im lebenden Organismus überschüssigen Kohlenstoff und kommt als „Kohlensäure" (CO_2) mit Wasserdampf zur Ausatmung. Der Vorgang der Kohlensäurebildung und Ausscheidung ist von höchster Bedeutung in unserem Organismus. Seine Hemmung bedeutet Krankheit und Siechtum, Kälte und Tod, seine Beförderung Gesundheit, Wärme, frisches Leben.

Darum — nehmen wir uns ein Beispiel an den wetterharten Bergbewohnern — verlassen wir die rauchigen Städte so oft als nur möglich, lüften wir unsere Lungen durch andauerndes Bergsteigen, füllen wir unsere Leiber mit dem Ozon der Wälder und schwelgen wir im Lichte der Sonne, wo wir es nur vermögen! Ist der Darm nebenbei nicht mit überflüssigen Nahrungsmengen überfüllt, sind die Nerven durch Alkoholgenuß nicht gereizt, so werden wir wahre Wunderwirkungen an unserem Körper verspüren.

Wie wenig Frauen aber haben Verständnis für unsere Worte, unsere Schilderungen! Die Männer wissen sich oft trotz anstrengendster Berufsverhältnisse Ferien zu schaffen, und neugekräftigt treten sie in ihren Pflichtenkreis wieder ein;

die Frauen sind immer müde oder gleichgültig, können nie vom häuslichen Joche loskommen, werden nie fertig mit ihren Arbeiten, haben den Sinn verloren für freies Ausleben in der weiten, herrlichen Natur. Einen tieftraurigen Ausblick eröffnen uns diese Verhältnisse! Es muß vieles auf jenen Menschen, „Weib" genannt, eingewirkt haben, daß ihm das natürliche Menschentum so abhanden kommen konnte.

Jawohl, der häusliche Sklavendienst und die durch die Unmäßigkeit des Mannes ihm aufgedrängte zu häufige Mutterschaft haben das Weib körperlich und geistig erdrückt, und vergeblich ertönt unser Ruf, solange nicht von anderer Seite Hilfe kommt.

Diese Hilfe aber muß kommen durch die in immer weitere Kreise dringende Aufklärung des weiblichen Geschlechtes über seine Rechte und Fähigkeiten, über gesundheitliche Verhältnisse und die Pflichten, die wir Frauen gegen unsere Nachkommen zu erfüllen haben, endlich durch — das Beispiel der glücklicher gestellten oder geistig stärkeren Frauen, welche den richtigen Weg gefunden haben. Diese sieht man auch zu allen Zeiten in die freie Natur hinauswandern, gleich den Männern Berge ersteigen, vernünftigen Sport betreiben und sich befreien vom häuslichen Zwang, von Mode und alten Gewohnheiten. Möchten sie seitens der zaghaften und energielosen Mitschwestern mehr Beachtung finden!

Ein weiterer Beweis für die Behauptung, daß die Luft unser „unentbehrlichstes Nahrungsmittel" ist, liegt in der allgemein bekannten Tatsache, daß man sie nicht einmal wenige Minuten entbehren kann, während wir ohne Wasser einige Tage leben, ohne feste Nahrungsmittel viele Tage bestehen können, wenn Luft und Wasser nicht fehlen.

Ranke sagt: „Luft ist das Brot der Lunge, mit dem einzigen Unterschied, daß sie nicht geschluckt, sondern geatmet wird." Er fügt hinzu, daß wir, so gut wir schmutziges Brot vermeiden, auch schmutzige Luft vermeiden sollten. Aber wann und wo vergleicht man je Luft mit Brot? Die unglaublichste Luft wird in geschlossenen Schlafstuben, in Restaurants und Arbeitslokalen eingeatmet, also das schmutzigste „Lungenbrot", und wenn eine mit feinem Riechorgan versehene Person dazu kommt und sich darüber beschwert oder gar ein Fenster öffnen will, erregt sie Unmut oder wird mit Spott überhäuft. Und wieder sind es die Frauen, welche den „Zug" scheuen, welche die Abkühlung verhindern wollen, die eine Durchlüftung mit sich bringt. Sie merken unangenehmen Küchengeruch nicht mehr, ebenso nicht den widerlichen Duft gebrauchter Windeln; sie fühlen den Staub nicht und nicht den Mangel an Sauerstoff. Die täglichen Schmutzarbeiten haben sie stumpf gemacht; Schule und Ärzte aber haben sie über die Bedeutung der Luft zu wenig aufgeklärt.

Wie oft kommt man als Ärztin in kleine Haushaltungen, wo die Schlafstube entweder stets Harngeruch hat von bettnässenden Kindern u. dgl. oder wo ein gewisser bitterer Geruch allen Geräten anhaftet, der einem an reine Luft gewöhnten Menschen den Aufenthalt in solchen Räumen ekelerregend macht. Schickt die Eigentümerinnen solcher Schlafstuben nur alle Sonntage in den nächsten

Wald, lehrt sie „riechen", erklärt ihnen die Entstehung übler Gerüche (z. B. von menschlichen Auswurfstoffen herrührend), und der Ekel wird auch sie mit der wachsenden Erkenntnis ergreifen. Tatsache ist es, daß die meisten Menschen an Eigengerüche so sehr gewöhnt sind, daß sie sie überhaupt gar nicht mehr empfinden. Absolute Reinheit ist aber auch gleichbedeutend mit einer gewissen Geruchlosigkeit. Da letztere jedoch immer nur auf kurze Zeit zu erzielen ist, weil sowohl tierischer Stoffwechsel, sowie die Äußerungen des Lebens um uns herum stets neue Veränderungen schaffen, so darf auch der Kampf gegen die Gerüche niemals erlahmen. Durch Waschungen, Kleiderwechsel und beständige Lüftung der Wohnräume erzielen wir eine gewisse Geruchlosigkeit; für eine feine Hundsnase gibt es zwar keine absolute Geruchlosigkeit, für die weit weniger empfindliche menschliche Nase aber wohl; wir fügen noch hinzu, daß wir sie zur Aufsuchung von Wohlgerüchen erziehen müssen und daß sie dann allmählich befähigt wird, angenehme Eigengerüche herauszuspüren. Auch bei größter Reinlichkeit haften sie allen von uns gebrauchten Gegenständen an, wirklich „feine Nasen" fühlen sie auch heraus. Ist der Geruch aber aufdringlich, empfindet man ihn schon beim Eintritt in das Vorzimmer einer Wohnung, dann liegt mangelhafte Lüftung vor, dann sind die Wohnräume längere Zeit von der Verbindung mit der Außenwelt abgeschnitten gewesen.

Fig. 51. Staub.

Interessant ist es zu wissen, daß gesunde und reinliche Menschen, die weder Fleisch noch Alkohol genießen, noch Tabak rauchen, keine üblen Ausdünstungen haben.

Wichtig ist der Feuchtigkeitsgehalt der Luft. Nicht nur Mensch und Tier, sondern auch Pflanzen, Flüsse, Wiesen und kahler Boden geben beständig Wasser in unsichtbarer Form ab, d. h. als Wasserdampf, der nur dann sichtbar wird, wenn er sich verdichtet, was bei kälterer Luft auch stets geschieht. Je feuchter die Luft ist, die uns umgibt, desto schwerer nimmt sie neue Wassermengen auf; unsere Ausdünstung wird also durch die feuchte Umgebung erschwert. Deshalb empfiehlt man schwächlichen Menschen das Höhenklima, dessen trockene und reine Luft den Stoffwechsel befördert, während die Luft der Niederungen

mit ihrem Nebel und den Ausdünstungen der zahlreichen Wohnungsstätten eine ungünstige Rückwirkung hat. Kräftige Naturen empfinden solche Unterschiede der Luftbeschaffenheit nicht; schwächliche und empfindliche aber, z. B. Herz- und Lungenkranke, werden davon sehr beeinflußt. Das „Leben" wird ihnen tatsächlich durch die Höhenluft leichter gemacht.

Von nicht geringerer Bedeutung ist der Staub, den wir mit der Luft einatmen. Wenige wissen, was Staub eigentlich ist. Nägeli gibt an, daß es dreierlei Arten von Staub gebe: sichtbare größere Stäubchen, die man mit bloßem Auge wahrnimmt; „Sonnenstäubchen" (Fig. 51), die man erkennt, wenn die Luft von einem Sonnenstrahl beleuchtet wird, und unsichtbare Stäubchen, die aus Bakterien und Rauch bestehen (kleinste Lebewesen und feinste Kohlenteilchen). Die sichtbaren Stäubchen bestehen aus winzigen Teilchen aller der Gegenstände, die

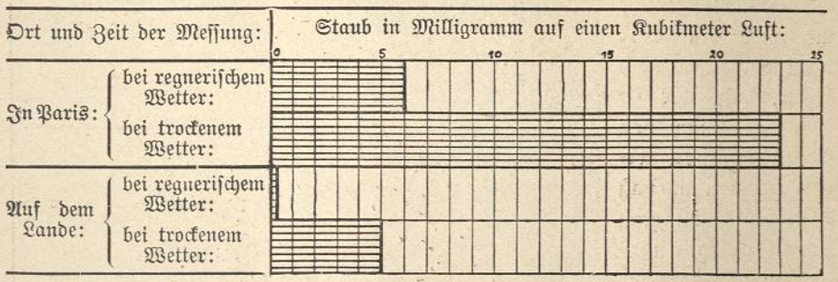


Fig. 52. **Staubgehalt der Luft.** Nach Angaben von Tissandier.

uns umgeben und durch Reibung, Erschütterung und Druck beständig abgenützt werden. Bei genauer Untersuchung unseres Staubes finden wir darin Teile unserer Kleider, Schuhe, Möbel, der Dielen und Mauern, noch mehr aber Erde und abgeriebene Steinmassen von der Straße her. Jeder vorübergehende Lastwagen wirbelt letztere in die Höhe und erzeugt eine große Menge Staub; jeder Fußtritt, den wir tun, erzeugt Staub, wenn auch nicht sichtbar oder faßbar. Woher käme auch die Abnutzung unserer Geräte, das „Fadenscheinigwerden" ursprünglich dicht gewesener Stoffe? Jede abgestoßene Ecke an den Möbeln, jede abgetretene Treppenstufe, jeder zerrissene Schuh liefert sein gut Teil zur Erzeugung jenes Staubes, den die Hausfrau ziemlich nutzlos tagtäglich bekämpft. Daraus geht auch hervor, daß er sich zur Einatmung eigentlich sehr wenig eignet, und erklärlich wird es, warum die Lungen Erwachsener ihre reine, rötliche Färbung verlieren und grau, ja sogar schwärzlich geworden sind. Die eingelagerten Staubteilchen, besonders die oft massenhaft eingeatmeten Kohlenteilchen (Ruß), die unsere Kamine in den Städten, unsere Zimmerlampen usw. liefern, bewirken diese Verfärbung. Natürlich greifen sie schwaches Lungengewebe an und legen unter Umständen den Grund zur Lungenschwindsucht.

Je mehr wir uns von zusammengedrängten menschlichen Wohnstätten entfernen, je mehr wir Ebenen verlassen und ins Gebirge gehen, desto staubfreier

wird die Luft (siehe Fig. 52). Die fast absolute Reinheit im Hochgebirge ist etwas Herrliches und für den Kulturmenschen gänzlich Ungewohntes. Man kann im blütenweißen Gewande stundenlang wandern, barfuß überall hintreten, man wird nicht „schmutzig"! Es lagert eben nirgends modriger, alter Staub, und das, was sich in den Lüften als Staub herumtreibt, ist rußfrei und unschädlich. Wieviel helle Kleidungsstücke man in einer Woche in der Stadt beschmutzt, ist bekannt; nicht der Ausdünstung des Körpers oder unserer Tätigkeit ist das Grauwerden der weißen Wäsche zuzuschreiben, nur der schmutzigen Luft, die überallhin dringt. Man hat mit dem Mikroskope allerlei Staub untersucht und gefunden, daß Luft von einem Kubikzentimeter auf dem Rigi (Berg in der Schweiz) 210 Stäubchen enthielt, gewöhnliche Zimmerluft aber an 2 Millionen. Das ist ein Unterschied, der nicht mehr überrascht. Fig. 53 zeigt uns die Gebilde des Staubes, wie sie sich unter dem Mikroskope ergeben. Am schädlichsten für die Lunge ist Staub von Steinen, Knochen, Lumpen, getrockneten Farben, teils ihrer Schärfe, teils ihrer Giftigkeit wegen. Alte, nicht gereinigte Vorratskammern wo vieles der Verwitterung überlassen wird, sind wahre Brutstätten für solchen gefährlichen Staub. Dies sei ein Wink für Hausfrauen, nirgends in ihrem Hause Winkel zu dulden, wo böse Staubquellen entstehen könnten. Leider findet man wenig Häuser ohne solche Winkel.

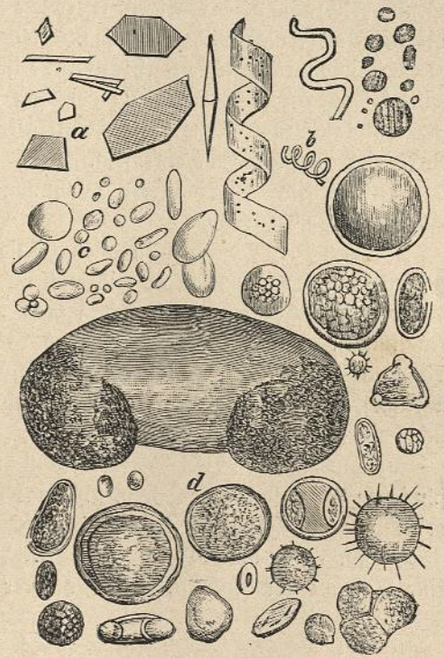


Fig. 53. **Gebilde des Staubes.** Vergrößert.
a Abgesplitterte Steinchen. b Pflanzenfasern (Wollfäden). c Samenkernchen. d Pflanzenzellen und Pflanzenteile.
Nach König.

Noch ist zweier anderer Stoffe in unserer Luft zu gedenken, die sich leider nur zu oft nachweisen lassen: Kohlensäure und Ammoniak.

Erstere sammelt sich überall dort an, wo viele Menschen oder Tiere atmen. Sie wurde vom Organismus als unbrauchbar ausgestoßen, darf daher nicht wieder zurückgebracht, also wieder eingeatmet werden, wenn wir nicht langsam an Kohlensäure-Vergiftung zugrunde gehen sollen. Die Unfälle, die so häufig in dichtgefüllten Sälen, in schlecht gelüfteten Kirchen zu beobachten sind, die Ohnmachten und das Übelsein, das so manchen darin

befällt, sind überwiegend einer vorübergehenden Kohlensäurevergiftung zuzuschreiben. Übelkeit, Kopfschmerz, fahles Aussehen morgens früh beim Aufstehen kommen vom Kohlensäuregehalt der geschlossenen Schlafzimmer her. Dort atmen die Menschen, die sich vor der frischen Nachtluft fürchten, ihre eigenen Auswurfstoffe wieder ein und vergiften sich gegenseitig.

Darum, ihr Mütter und Hausfrauen, die ihr verantwortlich seid für den Gesundheitszustand der Eurigen, leset diese Zeilen mit Bedacht und gewöhnt euch, bei offenen Fenstern zu schlafen. Keine Ansammlung von Auswurfstoffen in euren Wohnräumen — Kohlensäure ist der giftigsten einer! — keine Staubwinkel, dagegen frischer Luftzug bei Tag und Nacht, keinerlei üble Gerüche.

Rote Wangen, ungelähmte Tatkraft, gesunder Appetit werden der Lohn eures zielbewußten Handelns sein.

Bei Besprechung unserer Wohnungen kommen wir auf Lüftungsvorrichtungen noch zurück.

Ammoniak entsteht in allen Häusern, in welchen die Aborte nicht gut gebaut sind. Es ist uns höchst widerlich und den Atmungsorganen unerträglich; daher wird es geflohen, ohne daß man über seine Giftigkeit erst große Betrachtungen anstellt. Zuweilen dringt es aber auch in geringen Mengen in Mauern und in die Luft aller Räumlichkeiten ein; die Bewohner gewöhnen sich langsam daran und merken es gar nicht mehr, dann wird es sehr gefährlich, wie jeder unerkannte Feind.

Kann man den Bau des Abortes nicht ändern, dann sorge man wenigstens für festen Verschluß, gute Türen, lasse das nächste Fenster stets offen, gieße öfter geruchbindende Flüssigkeiten ein (Holzasche, Chlorkalk usw.) und verlasse die Wohnung, wenn dies alles nichts hilft. Auch gesündere Wohnungen sind eine Aufgabe der Zukunft, die aber ihrer Lösung immer näher kommt.

Höhenluft, Seeluft, Wüstenluft, Waldluft.

In unserer Zeit, in welcher das Reisen so erleichtert ist, beschäftigt sich bereits alles mit der Frage, wohin man wohl am besten zur Erholung fahre, in die Höhe oder in die Tiefe, in trockene oder wasserreiche Gegend usw., und die entferntesten, oft unbedeutendsten Erdenwinkel werden plötzlich aus irgendwelchem Grunde zu einer besuchten Sommerfrische. Das wäre ja recht schön und gut, um so mehr, da das häufige Verlassen der Städte vielen Menschen wirklich zur Erhaltung ihrer Kräfte dringend not tut. Allein es wird nicht immer der richtige Gebrauch von solchen Reisen gemacht, es bleiben die schönsten Gelegenheiten unausgenützt, und es wird in törichter Weise viel sauer erworbenes Geld ausgegeben. Über richtige Benützung der „Sommerfrischen" aber an anderer Stelle; zur Orientierung aller Suchenden hier nur einiges über die Vor- und Nachteile der Höhen- und Seeluft, deren Aufsuchung sozusagen Mode geworden ist.

Die Reinheit und Trockenheit der Höhenluft haben wir bereits hervorgehoben; daß sie dem ermüdeten, Erfrischung bedürftigen Menschen Herrliches bietet, weiß jeder, der Bergluft einmal geatmet und Berge nicht nur aus der Ferne gesehen hat. Es kommen jedoch die Luftdrucksverhältnisse in Betracht, welche auf der Höhe andere sind als in der Tiefe und die Herz- und Lungentätigkeit wesentlich beeinflussen. Die Höhenluft ist dünner als die Tiefenluft, — sie ist auch kälter. Alle diese Umstände haben zur Folge, daß die Ausdünstung des Wasserdampfes durch die Atmungsschleimhäute wesentlich erleichtert wird (ein zur Gesunderhaltung der Lungen wichtiger Umstand), und daß Schwächeschweiße, wie sie bei Schwindsüchtigen selten fehlen, sich dann vermindern. Die ungeheure Transsudation (Wasserabgabe) der Respirationsschleimhaut schützt diese vor dem Eindringen der Staubteile und der Bakterien (nach Dr. Karl Lewin), sollte also nie unterbrochen werden. Daher findet so mancher Lungenkranke in der Höhenluft wieder Heilung, indem die durch ungünstige Einflüsse unterdrückte Wasserabgabe seiner Atmungsschleimhaut sich wieder einstellt.

Der große Feuchtigkeitsgehalt der Seeluft, der auf verschiedene Kranke nicht günstig einwirken würde und welcher die Luft nur noch dichter und schwerer macht, also gerade die Wasserabgabe der Schleimhäute dadurch erschwert, wird durch ihren Gehalt an Kochsalz ausgeglichen, auch ist sie kälter als Landluft. Die in der Luft schwebenden Salzteilchen ziehen das Wasser an sich; außerdem scheinen auch die eingeatmeten Salzteilchen einen anregenden Einfluß auf die Schleimhäute im allgemeinen auszuüben. Der Appetit wird lebhafter, die Kräfte heben sich; damit nimmt auch die Durchblutung der Lunge zu, sowie ihre Wasserabgabe. Das Salz also und die niedrige Temperatur der Seeluft machen sie der Höhenluft einigermaßen ähnlich. Trotzdem vertragen viele Menschen, die sich in mächtiger Höhenluft sehr wohl fühlen, die Seeluft nicht. Es wirken wohl noch andere Unterschiede mit.

An Reinheit steht die Seeluft der Höhenluft nicht nach, weil sie in weitester Ausdehnung von Wohnstätten und Zerfallstoffen frei ist; dagegen fehlen ihr jene Duftstoffe, welche eine reiche Pflanzenwelt um sich verbreitet und die von so hohem Werte sind. Der eigentümliche „Wassergeruch", der schon weit vom Strande beginnt, ist überall derselbe und eigentlich sehr eintönig. Das „Zehrende" und „Kräftigende" der Seeluft, das so oft gerühmt wird, liegt teils in der Frische und Reinheit, teils im Salzgehalte der Seeluft. Gerade ihr eigentümlicher „Wassergeruch" ist aber reizvoll und für jene, die aus trockener, staubiger und lauer Luft kommen, höchst genußvoll.

Die Wüstenluft ist die trockenste Luft; nicht nur die Winde reißen Feuchtigkeitsansammlungen mit sich, auch die Entstehung derselben ist äußerst gering, weil es fast keine Pflanzenwelt in der Wüste und in dem Sande gibt. Diese dem Gesunden mitunter zur Qual werdende Trockenheit kann dem Schwindsüchtigen aber sehr nützlich werden, weil sie die Wasser-

abgabe seiner Schleimhäute bedeutend erleichtert. Man ist daher jetzt immer mehr bemüht, das Wüstenklima für unsere Kranken auszunützen. Bei richtiger Auswahl des Kurortes und genügendem Schutz vor der übermächtigen Hitze, die auch sehr schwächend wirken kann, lassen sich Erfolge wohl erzielen. —

Anders verhält es sich ja in den bewohnbaren Tropenländern, wohin bei den erleichterten Verkehrsverhältnissen jetzt immer mehr Europäer ziehen, leider nicht immer zu ihrem Nutzen.

An dieser Stelle sei daher auf das interessante Buch von Dr. Hey, „Der Tropenarzt", hingewiesen, das über Tropenverhältnisse ausgiebige Berichte bringt und zahlreiche praktische Vorschläge. Außerdem steht der Verfasser vollständig auf dem Boden der Naturheilmethode, und urteilsfähige Leser werden sofort erkennen, daß sie in dem Buche den vortrefflichsten Führer für körperliche wie geistige Aufgaben gefunden haben. Wer vorübergehend oder bleibend nach den Tropen geht, versäume es daher nicht, den „Tropenarzt" von Dr. med. Hey (Verlag von J. Scherz, Offenbach a. Main) sich anzuschaffen und schon vor der Abreise sorgfältig durchzustudieren. Man weiß ja, wie viele Europäer in tropischen Ländern schwer erkranken oder zugrunde gehen und zwar oft nur, weil sie in Unkenntnis ihre Lebensverhältnisse falsch einrichteten und in hygienischer Hinsicht die größten Fehler begingen.

Die Waldluft ist wärmer als Seeluft; sie ist jedoch verschieden in ihrer Wirkung, je nachdem der Wald aus Laub- oder Nadelholz besteht. Mehr Ozon oder harzigen Geruch hat der Tannenwald; der Boden ist warm durch die Auflage der gefallenen Nadeln. Er ist daher für Geschwächte und Brustkranke besonders geeignet. Ganz dichter Wald, in welchen selten ein Sonnenstrahl fällt, hat oft zu feuchte Luft, die auch nicht ozonreich ist. Er ist daher nicht immer der beste Aufenthaltsort für Leidende. Wald mit Wiesen und luftigen sonnigen Plätzen, frischen Quellen usw. ist das Vollkommenste, was sich ein Menschenherz wünschen kann.

Drittes Kapitel.

Sonnenlicht und Sonnenwärme.

„Vom Wärmekuß des Lichts erreget,
Wird lebensbalsamreich die Luft,
Und was sonst mühsam nur sich reget,
Wird munterwohl im Sonnenduft."
Landbeck.

Nachdem wir den Bau des menschlichen Körpers besprochen haben und damit das zweite Kapitel, seine Ernährung, logisch begründeten, Wasser und Luft, die Unentbehrlichen, ihm anreihten, gelangen wir nun an einen anderen Lebensfaktor, ohne welchen wir auf die Dauer weder lange bestehen, noch viel weniger gedeihen können: es ist das Licht und die Wärme der Sonne. Was wären wir ohne die Sonne!

Ein Gedicht aus dem Russischen, „Das Ende" betitelt, das das Erkalten der Sonne, das Versiegen der lebenspendenden Licht- und Wärmestrahlen und den langsam beginnenden Tod auf der immer kälter und kälter werdenden Erde schildert, bringt uns den ganzen Einfluß der Sonne zum Bewußtsein. Die Sonnenfinsternis, die wir im Jahre 1900 erlebten, erinnerte lebhaft an das fahle Licht, das auch in dem Gedichte geschildert wird und das sich über die Erde ausbreitet und ein beklemmendes, bedrückendes Gefühl in Mensch und Tier hervorruft.

Ergreifend schildert das Gedicht die sich steigernde Angst der Menschen über die unerklärlichen Vorgänge in der Natur, über die zunehmende Kälte der ganzen Umgebung und die langsam sich steigernde Dunkelheit; Handel und Wandel stocken, die Uhren stehen still, bald weiß niemand mehr, wann Mitternacht, wann Mittag ist, und allgemeine Verwirrung ergreift die Menschen. Eisige Kälte macht alles Leben draußen erstarren, die vorhandenen Nahrungsmittel versiegen, und die geistesgestörten Menschen vergessen ihren Hunger. Mit der Finsternis wächst die Kälte und was die Angst vorher nicht getötet hat, kommt jetzt durch die Kälte um.

Das war — „Das Ende" mit Grausen, weil die Sonne erlosch und das Leben auf der Erde durch ihr Licht, durch ihre Wärme nicht mehr erhalten wurde! Unvergeßlich bleibt jedem der Eindruck dieser Schilderung.

Ihr, die ihr so gleichgültig seid gegen die Natur um euch, gegen Ursache und Wirkung aller Lebenserscheinungen, lernt die Sonne mit dankbaren Blicken begrüßen und verlacht jene Völker nicht, welche die Sonne anbeteten.

Ihre Gebräuche kamen der Wahrheit näher als die unserigen.

Was lockt der Sonnenstrahl nicht alles aus dem Erdboden hervor, was für herrliche Blüten und Früchte läßt er reifen, deren Farbenpracht, deren Düfte jedes empfängliche Menschenherz entzücken, — wie zaubert er Gesundheit, Frohsinn und Schönheit auf das Antlitz der Menschen, und wie elend läßt er sie verkümmern, bleich und häßlich werden, wo er sie nie erreicht, — wie durchwärmt er die Glieder und gibt neue Kräfte, belebt den Schwachen und heilt den Kranken! Wie jauchzt die Menschheit auf, wenn es wieder Frühling wird und wenn nach langer Trübe die Sonne wieder hell am Himmel scheint! Wie die Mücken und Käfer tummeln sich auch die Kinder am liebsten im Sonnenschein, und alles badet und genießt diese ersten Sonnenstrahlen!

Und diese Leben spendenden Strahlen wollt ihr durch dichte Kleider, Hüte, Sonnenschirme, durch dunkle Fenstervorhänge von euch abhalten? Hier ihr grelles Licht fürchtend, dort ihre „Teint verderbende“ Wirkung usw. Welche Verwirrung, welche krankhafte Überkultur! Ein anderes ist es in den Tropen, wo die sengende Glut derselben durch Übermaß an Spende Mensch und Tier zu vernichten droht. Da muß man Schutzvorrichtungen errichten und kühlen Schatten aufsuchen, um nicht vollends zu ermatten. Auch bei uns gibt es Tage, wo man Ähnliches tut und mit Recht Kühlung sucht; aber im ganzen sind übermäßig heiße Tage bei uns selten, während die „angenehme“ oder „spärliche“ Sonne das Vorherrschende im ganzen Jahre bildet.

Reines Sonnenlicht tötet Bakterien, die im Dunkeln und wo die Lüftung fehlt am besten gedeihen, daher auch das alte Sprichwort: „Wo die Sonne scheint, kommt der Arzt nicht hin!“ Das Sonnenlicht wirkt auf die Bewegung des Blutes und die Bildung von Blutkörperchen ein und erzeugt daher eine warme blutreiche und gerötete Haut, während die blutleere Haut kalt und blaß ist. Die Licht- und Wärmestrahlen erregen und beleben die Sinnesorgane und das Nervensystem und fördern deshalb alle Lebensvorgänge.

Man sollte daher Kranke und Schwache *nicht* in verdunkelte Zimmer legen und Säuglinge vor jedem Sonnenstrahl hüten, sondern ebenso wie frische, reine Luft zu ihnen beständigen Eintritt haben sollte, damit sich ihre Ausdünstungsstoffe in ihrer Umgebung nicht anzusammeln vermögen, so sollten auch Kinder und Kranke täglich direkt in die Sonne gelegt werden, um ihren belebenden Einfluß zu genießen. Wie anders würden sie da gedeihen und wie würde sich ihr Aussehen verändern!

In der zweiten Abteilung „Das Kind“ werden wir näher auf die Behandlung des Kindes, hinsichtlich Bekleidung und Sonnenwärme, eingehen. Da „*in der Luft und in der Sonne baden*“ aber auch allen Gesunden ebenso genußreich wie wohltätig ist und da solches Baden dem Urzustande

des Menschen entspricht, auf den wir schließlich doch immer wieder zurückkommen, wenn uns die Kultur zu weit davon abgeführt hat, so werden wir Lichtluftbäder, Lufthütten und Sonnenbäder schon in diesem Kapitel besprechen und auf ihre großen Vorzüge hinweisen.

Zur Klärung unserer Ausführungen erwähnen wir noch, daß wir außer der Sonne als oberste und machtvollste Wärmequelle noch eine zweite Wärmequelle besitzen, welche die Grundlage des tierischen Lebens bildet: das ist die Verbrennungswärme im Innern unseres Organismus und die Verbrennungswärme jener toten Körper, welche wir zu unseren künstlichen Wärmequellen umgewandelt haben, wie jene des Holzes, der Kohlen usw. Unsere innere Wärme wird so lange erzeugt, als wir leben, und erlischt mit eintretendem Tode. Sie ist verschieden, je nach dem Grade unseres Stoffwechsels; d. h. je energischer dieser ist, unterstützt durch kräftige Muskelarbeit und gründliche Atmung, desto mehr Wärme erzeugt er. Ein Beispiel:

Eine blasse, sanfte Frau sitzt fröstelnd am Nähtisch und läßt die Nadel auf- und abgleiten; sie hat warme Kleider, gepolsterten Sitz und eine behagliche Stube und fröstelt dennoch. Da tritt ihr Gatte ein mit elastischem Schritt, gerötetem Antlitz. Er bringt einen frischen Luftzug mit, denn draußen war es nicht heiß. Wie warm aber war sein Körper, vom scharfen Gange in der freien Natur erwärmt! Das war: Muskelarbeit und Tiefatmung, daher gründlichere Sauerstoffaufnahme, reichliche Verbrennung und Wärmeerzeugung!

Er umschlingt die zarte Frauengestalt, und sie sagt, während sie sich an ihn anschmiegt: „Ach, wie schön warm du bist!“

„Ja,“ lautet die Gegenrede, „wärest du mit mir gegangen, statt hier in der Stubenluft unbeweglich zu sitzen, so wärest du ebenso warm wie ich!“

Ihr fehlte Muskelarbeit und vermehrte Sauerstoffaufnahme; sie war „blutarm“ und energielos; ihr Stoffwechsel war träge, ihre innere Verbrennungswärme ungenügend, daher war sie selten ganz warm. Wie viele Frauen machen es so wie diese! Wie viele frösteln ihr ganzes Leben lang und haben doch Berge und Sonne vor ihren Fenstern! Es läge nur in *ihrer* Hand, sich ein kräftigeres, wärmeres und darum auch schöneres Leben zu verschaffen; denn wo *Kälte* herrscht, hört frisch pulsierendes, beglückendes Leben auf.

Also darum Wärme und Sonne, ihr Frauen, Luft und Bewegung, und ein anderes Geschlecht wird erstehen!

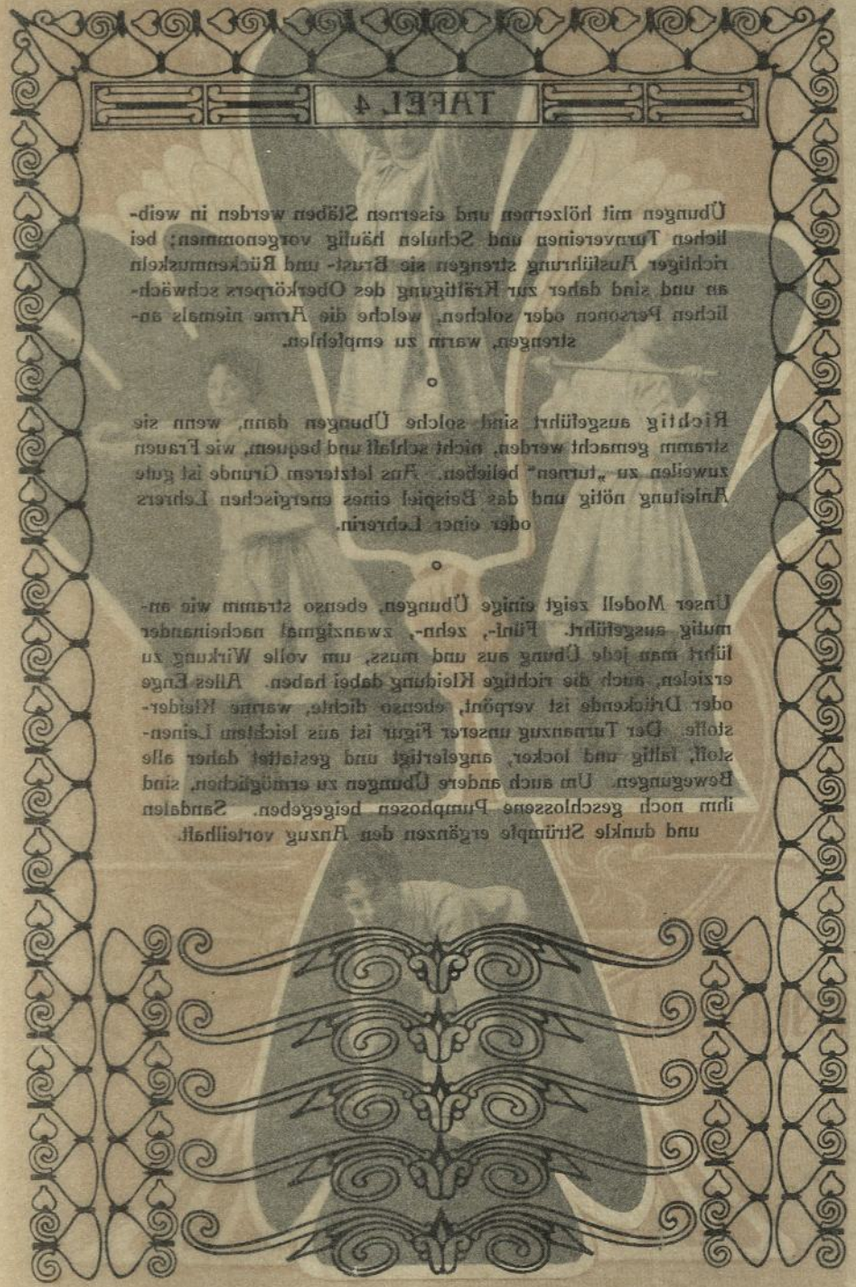
Im Urzustande kannte der Mensch die Kleiderplage noch nicht; Licht und Luft umspielten seinen Leib beständig, er hatte auch noch nichts von Haut- und Nervenkrankheiten zu leiden, die heute aller Heilkunst zu spotten scheinen. Mit der wachsenden Erkenntnis von der eigentlichen Bedeutung der Haut (siehe erstes Kapitel „Die Haut“) „entdeckte“ man in unserem Jahrhundert die großartige Wirkung der „Lichtluftbäder“ und räumte ihnen eine bleibende Stätte in den bedeutendsten Heilanstalten ein.

Wer aber gesund bleiben will, der wartet mit den „Lichtluftbädern“ nicht erst, bis er es nötig hat, in eine Heilanstalt zu gehen, sondern badet im Sonnenlichte, so oft er es nur kann. Eine unerwartete Kräftigung und Erfrischung wird sein Lohn sein.

Ein Schweizer, namens Rikli, hat das Verdienst, am eigenen Leibe die Wirkung der Luft und Sonne nicht nur erprobt, sondern zum erstenmal auch für andere verwertet zu haben. Er heilte sich damit von schwerem Lungenleiden und erhielt sich so kräftig, daß er noch als Siebziger hohe Berge, nahezu im Adamskostüme, im tauigen Morgen mit Leichtigkeit erklomm. Von einer in Veldes im österreichischen Krain errichteten Heilanstalt aus verbreitete sich sein Verfahren im Laufe von 30 Jahren über ganz Deutschland, und Tausende haben bei ihm am reizenden Veldeser See Heilung und Kräftigung gefunden. Sein Verfahren bestand darin, daß er die Kranken unbekleidet, ohne Schuhe oder Hut, die Männer mit Lendenbinden versehen, die Frauen mit kurzen Tüllhemdchen bedeckt, je nach Zustand und Krankheit, zuerst einige Minuten, dann bis zu einer Stunde im Tau oder in kühler Luft sich bewegen ließ und nach wiederholter starker Abkühlung der Haut (die dann stets die bekannte „Gänsehaut“ hervorrief) für kräftige Erwärmung durch Sonnenbad oder Dampfbad Sorge trug. Diese Kur, besonders die künstliche Erwärmung war anstrengend und keineswegs für jedermann geeignet, sie nützte aber vielen wesentlich. Wer Dampf- oder Wannenbad nachher nicht vertrug, konnte, wohlbekleidet, durch Bergsteigen die nötige Wiedererwärmung erzielen. Ausbleiben durfte sie aber niemals, weil nur dadurch eine „Hautgymnastik“ getrieben wurde, die von eingreifender Wirkung war. Hatte die Kälte zuerst zusammenziehend gewirkt, so hatte die Erhitzung und der Schweißausbruch darnach wieder alles Blut nach der Haut gezogen und eine kräftige Tätigkeit der Schweißdrüsen eingeleitet.

Das Verweilen in ausgekleidetem Zustand bei reichlicher Bewegung im Luftbade, Ballspiel, Turnen usw. verscheucht das Frösteln sehr bald, man wird sogar trotz mangelnden Kleiderschutzes sehr bald ganz warm; die Wärmeausstrahlung ist bedeutend, die Hautatmung erhöht und der Appetit nachher besonders lebhaft. Eine stärkere und künstliche Wiedererwärmung nach beendetem Luftbade ist also nur bei gewissen Krankheitszuständen angezeigt.

Hervorgehoben muß noch werden, daß der Lichteinfluß, also die Sonnenstrahlen, die Sauerstoffaufnahme und Kohlensäureabgabe des Körpers vermehrt, und daß sich allein dadurch die Besserung des Allgemeinzustandes erklärt. Zum allgemeinen Verständnis der Wärmeverhältnisse sei noch erinnert, daß jeder warme Körper sowohl durch Leitung, bei Berührung mit weniger warmen Körpern, als auch durch Strahlung, also ohne Berührung, Wärme abgibt. Durch die Kleidung wird die Strahlung ganz oder teilweise verhindert, auch ist die Ableitung unserer Wärme oft sehr gering, weil unsere Kleider zumeist aus schlecht leitenden Stoffen bestehen;



Die Frau als Hausärztin. Tafel 4.

TAFEL 4

Übungen mit hölzernen und eisernen Stäben werden in weiblichen Turnvereinen und Schulen häufig vorgenommen; bei richtiger Ausführung strengen sie Brust- und Rückenmuskeln an und sind daher zur Kräftigung des Oberkörpers schwächlichen Personen oder solchen, welche die Arme niemals anstrengen, warm zu empfehlen.

°

Richtig ausgeführt sind solche Übungen dann, wenn sie stramm gemacht werden, nicht schlaff und bequem, wie Frauen zuweilen zu „turnen“ belieben. Aus letzterem Grunde ist gute Anleitung nötig und das Beispiel eines energischen Lehrers oder einer Lehrerin.

°

Unser Modell zeigt einige Übungen, ebenso stramm wie anmutig ausgeführt. Fünf-, zehn-, zwanzigmal nacheinander führt man jede Übung aus und muss, um volle Wirkung zu erzielen, auch die richtige Kleidung dabei haben. Alles Enge oder Drückende ist verpönt, ebenso dichte, warme Kleiderstoffe. Der Turnanzug unserer Figur ist aus leichtem Leinenstoff, faltig und locker, angefertigt und gestattet daher alle Bewegungen. Um auch andere Übungen zu ermöglichen, sind ihm noch geschlossene Pumphosen beigegeben. Sandalen und dunkle Strümpfe ergänzen den Anzug vorteilhaft.

Die Frau als Hausärztin. Tafel 4.

es entsteht darum, besonders wenn wir uns in warmer Umgebung befinden, welche uns keine Wärme ableitet, oft eine innere Überhitzung, welche uns erregt, den Schweiß austreibt oder uns plötzlichem Unwohlsein, sogar Ohnmachten aussetzt. Dies geschieht sehr oft in geschlossenen Räumen, die mit Menschen angefüllt sind, von welchen jeder einzelne Wärme ausstrahlt. Im Luftbade aber findet diese Wärmeausstrahlung ungehindert statt; die Haut kühlt anfänglich ab; der Organismus aber ist bestrebt, den Wärmeverlust rasch auszugleichen; die „innere Verbrennung" vermehrt sich und dadurch die Beförderung des allgemeinen Stoffwechsels; bald strömt mehr Blut in die Haut, als zuvor darin gewesen; sie wird röter, wärmer, gegen sogenannte Erkältungen unempfindlich, und man ist plötzlich ein wirklich abgehärteter, kräftiger Mensch geworden.*)

Luftbäder lassen sich zum Familiengebrauch in jedem Garten anbringen; nur müssen hohe Wände aufgerichtet werden, um Störungen durch die Nachbarschaft zu verhindern. Man stellt sie billig her, indem man einige Pfosten im Vier- oder Rechteck einschlägt und diese mit Segeltuch bis zu gewisser Höhe umspannt. Läßt man sich dann noch in diesem Raume eine Bank mit erhöhtem Kopfende, die Regen und Wind anstandslos erträgt, herstellen, und überlegt man ihre Richtung genau je nach dem Standort der Sonne, damit man sich auf derselben auch sonnen kann, so hat man für das Wichtigste gesorgt. Ein Schatten spendender Baum und weiches Gras unter den Füßen vermehren die Annehmlichkeiten eines solchen Luftbades wesentlich. In die Pfosten schlägt man Haken, um Kleider aufhängen zu können, und will man die Einrichtung vollkommen haben, so stellt man an die Windseite eine Bretterwand mit kleinem schrägen Dach, worunter man sich bei plötzlichen Regengüssen flüchten, oder wo man seine Kleider trocken erhalten kann, wenn man eines der genußreichen Regenbäder nehmen will. Unsere Abbildung (Fig. 54) führt uns das Ganze vor. Je größer das Luftbad gemacht wird, desto mehr Spielraum haben Kinder und Erwachsene, und desto schöner ist der Aufenthalt darin. Ballspielen im Luftgewande ist das Genußvollste, das sich denken läßt. Möchten recht viele Familien, die Gärten besitzen, solche Luftbäder bauen lassen!

Wie man bei Kranken und noch nicht Abgehärteten zu verfahren hat, ist im dritten Teile unter „Bäder" nachzulesen. Das „Luftbaden" ist weit weniger anstrengend oder gefährlich wie jedes andere Bad und wird, *weil* es eben einen dem Menschen naturgemäßen Zustand darstellt, auch von sehr kranken Personen nicht nur gut vertragen, sondern auch wohltätig empfunden, was man von Wasserbädern nicht immer sagen kann. Bei sehr empfindlichen Menschen sind selbstredend je nach Wetter und Jahreszeit, oder Alter derselben, auch bestimmte Vorsichtsmaßregeln einzuhalten. (Siehe „Bäder".)

*) Siehe „Das Luftbad" von Dr. Lahmann und Clara Muche.

Das Sonnenbad bis zu Erhitzung und Schweißausbruch betrieben, bedarf allergrößter Vorsicht, denn es wirkt hocherregend. Das Ideal für natürlich empfindende Menschen sind große Anlagen, Bergabhänge mit Wald, Wiesen, Bächlein, für Männer und Frauen gesondert, wo man sich stundenlang ergehen und sich mit der Natur wieder eins fühlen kann. Im Grase oder Moose

Fig. 54. Luftbad zum Familiengebrauch. Nach Dr. Fischer-Dückelmann.

seine Mahlzeiten einnehmen oder ungestört in ein schönes Buch sich vertiefen, während milde Lüfte über uns hinwegstreifen, Vöglein in den Baumwipfeln zwitschern und das Laub über unseren Köpfen rauscht, der Blick vom Buche ab oft in die Ferne schweift oder in den blauen Himmel taucht: das ist ein paradiesisches Fühlen und Leben, wie man es eben nur als „Luftmensch" in einem „Luftbade" haben kann! In den Veldeser Bergen ist es gerade so zu haben. Tafel 26 führt uns ein „Luft- und Sonnenbad" für Frauen vor.

Viertes Kapitel.

Kleidung, Bett und Wohnung.

Unsere Kleidung.

Drei Forderungen sind's, die wir zu stellen haben: Durchlässigkeit und Wärme und dann der Schönheit Gaben!

Nur wer unsere Besprechung der „Haut" (siehe erstes Kapitel über Körperbau, dann drittes Kapitel „Sonnenlicht und Sonnenwärme") mit Verständnis gelesen hat, wird auch das, was wir über die Kleidung zu sagen haben, verstehen und vollständig zu würdigen wissen.

Selbstverständlich gibt es hygienische Gesetze für die Kleidung im allgemeinen, also für Männer, Frauen sowie Kinder geltend, weil Stoffwechselvorgänge und Hauttätigkeit für alle dieselben sind; doch werden wir uns hier nur mit der Frauenkleidung insbesondere befassen, wie es der Aufgabe unseres Buches entspricht, und die kindliche Kleidung im II. Teile berühren. Daß die Kleidung die Aufgabe hat, uns vor Kälte und Witterungseinflüssen zu schützen und uns nebenbei als Schmuck zu dienen, ist nicht so bewußt, wie man wohl glauben könnte; denn sie ist uns auch Gewohnheit geworden und zwar die gedankenloseste Gewohnheit, die unser Leben aufzuweisen vermag. Darum die sinnlose Anhäufung von Kleiderschichten, darum der albernste Aufputz, der unzweckmäßigste Schnitt! Ein Blick durch die Moden der vergangenen Jahrhunderte lehrt uns, was die Frauenwelt darin geleistet hat. (Siehe Trachtenbilder Seite 143—145.)

Auch beim Manne finden wir Ähnliches; doch wurden die Auswüchse seiner Kleidung immer wieder durch die Anforderungen des täglichen Lebens und besonders seines Berufes reguliert, d. h. seine Tätigkeit konnte Behinderung durch Kleidungsstücke nicht lange gestatten. Und so finden wir unsinnige Moden nur unter der müßigen, vornehmen Männerwelt, die aber zu Kriegszwecken, zum Jagdvergnügen usw. immer besondere, zweckmäßigere Kostüme nebenbei hatte. Nicht so bei den Frauen! In Putzsucht, Eitelkeit und Hochmut ging häufig ihr Verstand unter. Erst unsere Zeit hat dies so recht zum Bewußtsein gebracht und eine „Reformbewegung für die weibliche

Kleidung“ ins Leben gerufen, die es früher noch nie gegeben. Man unterscheide genau — sie hat nichts mit „Mode“ zu tun; nur vernünftige Erwägungen, nur hygienische Prinzipien und die Überzeugung, daß an dem zunehmenden körperlichen Elend des weiblichen Geschlechtes die Kleidung ihr gut Teil Schuld daran trägt, hat sie geschaffen.

Dies wissen viele Frauen noch nicht; daher sei es ihnen hier eindringlich wiederholt.

Männer und Frauen beteiligen sich an dieser Reformbewegung; Ärzte und Schriftstellerinnen sind teils mit anatomischen Betrachtungen über die

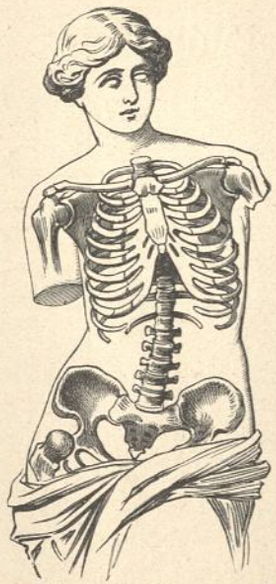


Fig. 55. **Brustkorb der Venus von Milo.**

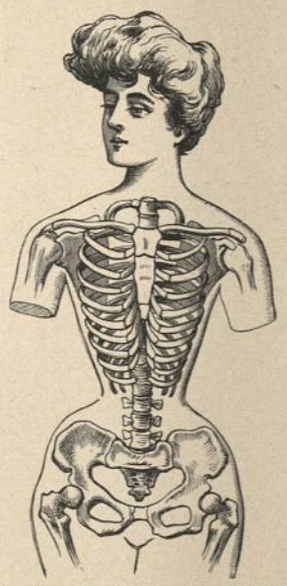


Fig. 56. **Brustkorb einer franz. Modedame.**

zunehmende Mißgestaltung des weiblichen Körpers, teils mit praktischen Versuchen am eigenen Leibe hervorgetreten und haben tatsächlich neuen Anschauungen Bahn gebrochen, die man noch vor 20 Jahren für unmöglich gehalten hätte. Gleichzeitig haben die Neuerungen der entschieden praktischeren Engländerinnen und Amerikanerinnen endlich auch in Deutschland Verständnis gefunden.

Die Reformbewegung richtet sich vor allem gegen den Schnürleib (das Korsett), der so viele Jahrzehnte hindurch so absolute Herrschaft ausübte, daß er bereits in entlegene Dörfer als „neuestes weibliches Schönheitsmittel“ eingedrungen ist, und in den Städten selbst zwölfjährigen Mädchen schon angelegt wird, um ihre „Taille“ beizeiten zu beeinflussen.

Was aus dieser mit den Jahren wird, d. h. wie sehr die unteren Rippen zum Schaden der inneren Organe eingedrückt werden und wie diese Verengung

nach unten die Atmungsfähigkeit behindert, zeigen uns vorstehende Skelettbilder (Fig. 55 und 56 nach Dr. Meinert).

Beim Brustkorb der Venus sehen wir den breiten Raum um die Mitte, wie die natürliche Lage des Magens, der Leber usw. ihn erfordert; an der „Modedame“ fällt uns der wespenähnliche Bau, das ganz unnatürliche Hervorquellen der Hüften auf. Die Wespe hat gewiß noch niemand ein schönes Tier genannt, dennoch ahmt das weibliche Geschlecht ihr entschieden nach; denn bei stark geschnürten Personen hängt Ober- und Unterkörper tatsächlich nur lose zusammen, und man begreift oft gar nicht, wohin sich bei solchem Umfang Magen und Leber flüchten. Daß sie verschoben werden, aus ihrer natürlichen Lage gedrängt, ist selbstverständlich, und daß dies für die Gesundheit und die unentbehrlichen Funktionen unseres Organismus nicht gleichgültig bleibt, ist wohl auch jedem begreiflich. Fig. 58 gibt das Profil einer geschnürten und einer ungeschnürten weiblichen Gestalt und zeigt uns die durch das Korsett eintretenden Veränderungen deutlich. Andere Nachteile besprechen wir noch im folgenden.

Fig. 57. **Sportkostüm.**

Dann richtet sich die Reformbewegung gegen alle Druckwirkungen, gegen jede unnütze Belastung des Körpers durch Kleiderübermaß und bekämpft darum die engen Rockbänder und Strumpfbänder und — den weiblichen Rock. Er ist ein Hemmschuh für die freie körperliche Betätigung der Frau, ein Staubfänger, die Ursache vieler Mißbräuche hinsichtlich der Unterkleidung und daher oft recht lästig. Wer sich im Badeanzug getummelt, wer die „Kleiderlosigkeit“ im Luftbade offenen Sinnes genossen, der kann nicht sagen, daß ein langer, enger oder schwerer Rock oder gar drei Röcke, wie sie die meisten Frauen tragen, eine Annehmlichkeit seien. Bei jeder ernst betriebenen Muskelarbeit, seien es Spiele im Freien oder Bergsteigen, Radfahren oder Rudern usw., hindern die langen Röcke

ungemein, und niemals wird eine damit bekleidete Frau mit Männern auf die Dauer Schritt halten können. Die bösen Witze, die hinsichtlich der weiblichen Leistungsfähigkeit bei Ausflügen u. dgl. seitens der Männerwelt gemacht werden, sind viel mehr auf Kosten der geradezu mitunter unsinnigen Kleidung zu setzen, als auf angeborene unbedingte körperliche Schwäche der Frau. Wer in engen, zierlichen Schuhen steckt, vermag natürlich nicht lange beschwerliche Wege zurückzulegen; wessen Brustkasten künstlich eingeengt ist, reicht mit seinem Atem nicht weit, und während andere rüstig weiter schreiten, muß er erschöpft innehalten; wer ein paar Röcke zu tragen und noch einen Sonnenschirm zu halten hat, ist zu anderem nicht mehr viel brauchbar und ermüdet viel schneller als alle jene, deren Beweglichkeit für Arm und Bein gar nicht behindert ist.

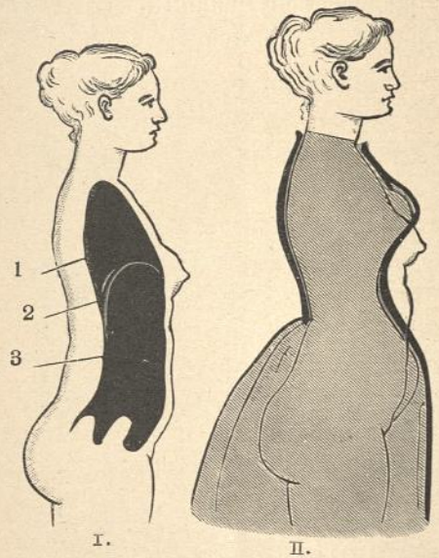


Fig. 58. I. **Weiblicher Körper ohne Korsett.** 1 Brusthöhle. 2 Zwerchfell. 3 Bauchhöhle.
II. **Formveränderung durch das Korsett.** (Die ursprüngliche Form im Umriß mit eingetragen.) Nach Dickinson.

Man betrachte dagegen die Leistungen einer zweckmäßig gekleideten Touristin. Wie ganz anders zeigt sich uns diese! Keinerlei Beengungen, Belastungen, Behinderungen, dagegen ungehemmte Beweglichkeit, heiterer Genuß, und statt der Zeichen heimlicher Erschöpfung — überraschende Ausdauer; man ahme ihr nach! Fig. 57 zeigt uns ein Kostüm für Spiel oder Radfahren, das sich vortrefflich bewährte.

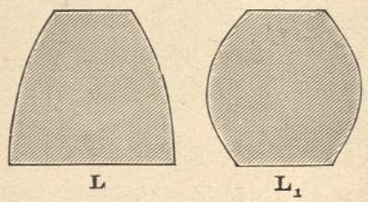


Fig. 59. L **Querdurchschnitt der Lunge normal.** L_1 **Querdurchschnitt der Lunge im Korsett.**

Berechtigung hat der weibliche Rock nur vom Standpunkt der Schönheit aus. Die herabwallenden „fließenden" Gewänder sind schön (der moderne sackartige Rock ist aber nicht schön). Man betrachte nur Fig. 71 bis 73 der Frauentrachten (Seite 143). Welcher Faltenwurf, welche Plastik in den Formen! Ja, das sind schöne Kleider!

Niemand ist gehindert, derartiges beizubehalten da, wohin es gehört: im Haus und im Salon. Es soll keineswegs bestritten werden, daß die verschiedene Bekleidungsart der Geschlechter einen gewissen belebenden Reiz ausübt, durch dessen Verlust auch Schönheit und Anmut Einbuße erleiden würden. Die Vorstellung,

daß Männer und Frauen, alte und junge Menschen ausnahmslos in dunkelfarbige Beinkleider gesteckt werden sollen, hat sicherlich nicht viel Anziehendes; ja, eine gewisse Verarmung in den äußeren Lebenserscheinungen würde durch Eintönigkeit in Form und Farbe und durch eine allzu starke Betonung der praktischen Zwecke, sowie der allgemein gewordenen Nüchternheit in Stimmung und Kleidung die beklagenswerte Folge sein. Diese Richtung soll unser Buch keineswegs bestärken!

Im Gegenteil; es soll das Verständnis für wahre Schönheit und ihre Pflege wecken helfen auf Grund eines natürlichen Sinnes, eines geschärften Urteiles. Gerade dieses fordert uns aber auf, Mißbräuche, Unzweckmäßigkeiten aufzudecken und zu bekämpfen, sowie vernünftige Reformen zu unterstützen.

Auch die heutige Männerkleidung ist unschön und bedürfte gründlicher Reform; sie nachzuahmen wäre ein schwerer, sehr bedauernswerter Fehler. Wird von einem „weiblichen Beinkleid" gesprochen, so stelle man sich ja nicht das heute übliche männliche „Gehäuse" vor, das ebenso unförmlich, wie unhygienisch ist. Dieses würden wir niemals befürworten.

Die faltige Bekleidung, besonders des Unterkörpers der Frau, entspricht nicht nur einer vielhundertjährigen Gewohnheit, sondern auch dem weiblichen Schamgefühl, das unverhüllte Formen nicht gut erträgt. Zwar tut auch hier Gewohnheit sehr viel, aber nur bei langsamen Übergängen; Sprünge können keine gemacht werden und stoßen nur auf harten Widerspruch. Seien wir daher bemüht, den Straßenrock möglichst zu reformieren auf Grund einer verbesserten Unterkleidung und vollständiger Abschaffung des Schnürleibes; heben wir den Sinn für Arbeits- und Sportskleidung, und dann wird sich vieles im weiblichen Leben bessern. Den wallenden, faltigen Frauenrock wollen wir dort, wo er uns nicht stört und wo er nicht schadet, keineswegs ganz verbannen! Er ist mit unseren Vorstellungen von Würde und Keuschheit der Frau unlösbar verknüpft, allerdings aber nur dort, wo er sich der antiken Form nähert. Zwischen seinem Extrem auf der einen Seite — der chinesischen Enge und Überladung — und dem burschikosen Extrem der Reformkleidung auf der anderen Seite bildet er einen wohltuenden Ruhepunkt.

Druckwirkungen der weiblichen Kleidung.

Überall da, wo der Säftefluß in Lymphgefäßen oder Venen der Haut oder gar in tiefer gelegenen Organen gehemmt wird, sei es durch äußere Auflagen, durch Bänder, Schnallen oder Gürtel, kann man von „Druckwirkungen" der Kleidung sprechen. Gewohnheit stumpft aber so ab, daß

man oft schon recht bedeutenden Druck nicht mehr empfindet. Dies ist auch die Ursache, warum sich so viele Frauen im Korsett-Panzer „wohl“ fühlen und mit Nachdruck erklären, daß sie ohne denselben nicht bestehen können. Sieht man aber andere an, wie sie sich abends behaglich strecken, wie sie tief aufatmen, wenn Korsett, Rockbänder, Unterkleider von ihnen abfallen, dann bleibt man nicht mehr im Unklaren über die Wirkung der weiblichen Kleidungsstücke. Dann betrachte man die roten Hautfalten unterhalb des Knies, von Strumpfbändern herrührend, und die viel größeren um die Leibesmitte, durch Bänder, Gürtel und den Schnürleib entstanden, die roten Flecken auf dem Halse vom steifen Halsbund, von scharfen Kragenkanten, oder gar die mißhandelten Füße mit den verbogenen Zehen, den Hühneraugen usw.

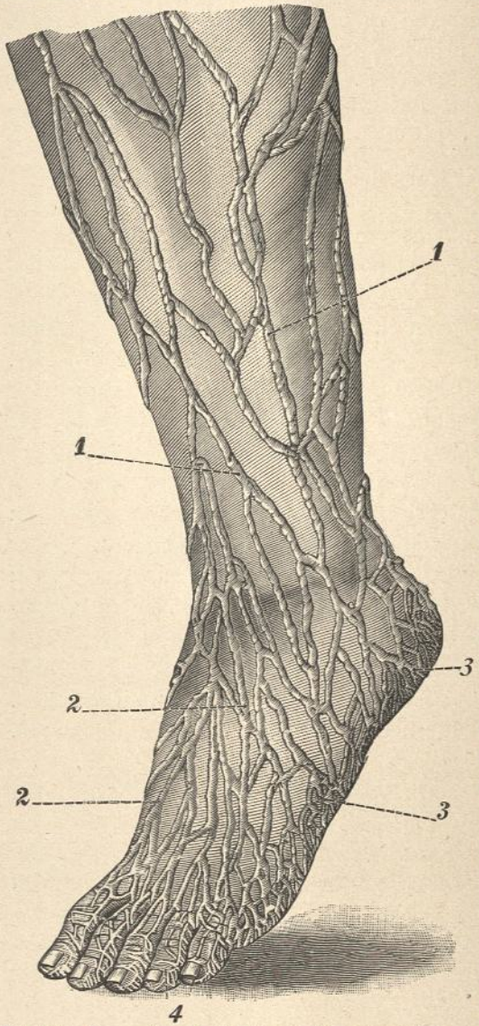


Fig. 60. **Saugadern des Beines (Lymphgefäße).** 1 Größere Stämme der Lymphgefäße an der Außenseite des Beines, 2 des Fußrückens, 3 kleinere Stämmchen der Sohle, 4 der Beugeseite der Zehen. Nach Hartmann. Durch Queckfilber-Einspritzung kenntlich gemacht.

Wieviel Mißhandlung der armen Haut, wieviel Gewalt den nachgiebigen Teilen des Organismus angetan! (Siehe Fig. 59.)

Daß sich die Wirkung derselben mit der Zeit summiert, daß sie zu bleibender Verkümmerung führt, ist begreiflich.

An einem gesunden Körper sind alle Teile stets gleichmäßig erwärmt, und Blutansammlungen, sogenannte Stauungen, gibt es nirgends; sowie aber der Säftestrom infolge äußeren Druckes gehemmt ist, erhalten wir eine mehr oder minder sichtbare Erweiterung der Teile unterhalb der Druckstelle, wenn der Säftestrom nach aufwärts stattfindet. Bei den Armen und Beinen, den Gliedmaßen, strömen die

Körpersäfte dem Rumpfe zu; ein festes Strumpfband schnürt also den Unterschenkel vom Oberschenkel ab und hemmt den Säftestrom der Beine. Schnürt man es zu fest zu, so schwillt der Unterschenkel merklich an, die Gefäße treten vor, wie es unsere Zeichnung Fig. 61 als Stauungswirkung zeigt. Findet der Druck mäßig, aber durch viele Jahre hindurch statt, so ist auch die Wirkung darnach; langsam bilden sich erweiterte Venen aus, beim einen mehr, beim anderen weniger, oder es stellt sich eine Trägheit des Säftestromes in den Beinen ein, die sich in den berühmten kalten Füßen der Frauen äußert.

Ganz ähnlich wirken natürlich auch ein festsitzendes Korsett, enge Rockbänder usw.: abschnürend, hemmend und Stauungen erzeugend. Sie sind am Rumpf aber nicht so deutlich hervortretend, eignen sich weniger zur Darstellung; daher wählten wir das Bein und das altertümliche Strumpfband, das auf dem Lande oft noch aus Leder hergestellt wird und darum gewiß auch gut hält und „fest sitzt“. — Auf Fig. 60 sehen wir das Lymphgefäßnetz unter der Haut und können uns darnach vorstellen, wie eine Abschnürung wirken muß. Auf der nächsten Zeichnung (Fig. 61) sehen wir ein „Krampfaderbein“, eine Stauungswirkung, durch die Abschnürung unterhalb des Knies allmählich entstanden.

Fig. 61. **Bein mit Krampfadern und engem Strumpfband.**

Die Stauungen, die im Becken erzeugt werden, sind viel ernsterer Natur als jene äußerlich sichtbaren am Beine, denn sie betreffen unsere wichtigsten Organe, Leber, Milz, Darm, Gebärmutter usw.

Sie äußern sich durch Unbehagen, das sich bis zum Schmerz steigert, dann aber in bleibenden Vergrößerungen und Verunstaltungen der genannten Organe mit allen ihren Folgen. Man wird wenig modisch gekleidete Frauen finden, deren innere Organe tadellos sind in bezug auf Form und Lage, und darum auch das häufige schlechte Aussehen, das plötzliche Unwohlsein bei Damen in Gesellschaften, das man bei den Männern gar nicht kennt. Man vergleiche auch nur den lockeren, fast druckfreien Anzug der Männer. Sie haben keine Strumpf- und Rockbänder, keinerlei Korsett, keine die Beweglichkeit der Glieder behindernde Einrichtung!

Warum aber sollen sie die Frauen haben? Es ist gar kein Grund dazu vorhanden! Wenn sie es nicht wollen, brauchen sie es nicht. Möchten diese Zeilen sie anregen, diesen Willen zu ihrem eigenen Besten zu pflegen.

Die für die Frau gefährlichste Druckwirkung ist jene auf die Organe der Beckenhöhle. Dieselbe entsteht immer durch den Druck, den ein gutsitzendes Korsett mit festem Blanchet (dem üblichen breiten Eisenstab) auf den Bauch ausübt. Unter natürlichen Umständen quillt dieser vor, ebenso wie die Hüften, die nicht eingedrückt, sondern nach unten geschoben werden; um

aber eine schlanke Leibesmitte zu erzielen, sind besonders dickleibige Frauen bemüht, das sich etwas zudringlich geberdende Bäuchlein zusammenzuquetschen und es mit Macht nach unten zu schieben. Dies wird dann auch prachtvoll durch ein strammes Korsett erreicht! Siehe Fig. 58, zweites Profil. Aber mit welchen Folgen? Seitlich kann nicht viel ausweichen, da der Panzer auch die Lenden zusammendrückt, also wird zuerst der Magen nach hinten gedrängt, die Darmschlingen aber nach unten geschoben, und diese schaffen sich in der Beckenhöhle Raum, wie es etwa gerade kommt. Siehe Fig. 69 und 70. Sind die Darmschlingen nicht angefüllt, mag es mitunter noch gehen, weil der ganze Beckeninhalt weich und verschiebbar ist; sowie dies aber nicht zutrifft (und dies ist so häufig der Fall!), oder wenn durch Einlagerung von Fettmassen die Verschiebbarkeit der inneren Teile sich vermindert, entstehen nachweisbare Druckwirkungen. Die Gebärmutter, an Häuten locker befestigt, kann sich nach allen Seiten legen, je nachdem ein Druck von irgend einer Seite auf sie einwirkt; sie läßt sich also nach links verschieben, wenn rechts schwere Darmschlingen sich ausbreiten (oder wenn sich eine Geschwulst entwickelt), und sie wird nach vorn gedrückt, wenn gefüllte Darmschlingen sich an ihre hintere Seite anlegen. Viele empfindliche Frauen haben daher einen Druckschmerz im Becken, solange sie enge Kleidung tragen. Er sollte wohl beachtet werden!

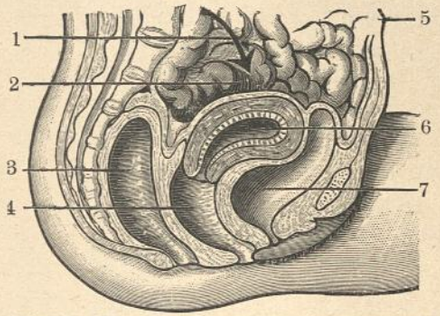


Fig. 62. **Vorwärtsneigung der Gebärmutter.**
1 Richtung des Druckes. 2 Gefüllte Darmschlingen. 3 Mastdarm. 4 Scheide. 5 Nabel. 6 Gebärmutterhöhle. 7 Blase.

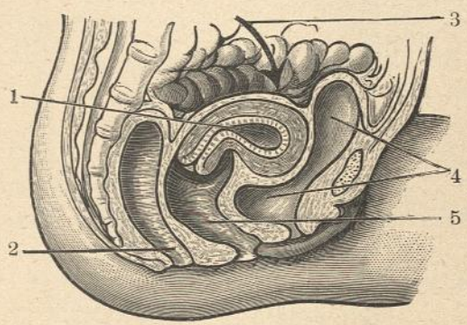


Fig. 63. Vorwärts-Knickung der Gebärmutter.
1 Knickstelle der Gebärmutter. 2 Mastdarm. 3 Richtung des Druckes. 4 Gedrückte Blase. 5 Scheide.

Unsere Zeichnungen veranschaulichen diesen sehr häufigen Zustand. Er erklärt uns, warum so wenig Frauen die Gebärmutter in der Mittellinie des Körpers haben, und warum etwa bei jeder dritten oder vierten Frau eine Verschiebung vorhanden ist. Es sei hinzugefügt, daß eine nicht bedeutende Verschiebung unwichtig ist, solange die Gebärmutter frei beweglich geblieben, oder nicht allgemeine Erschlaffung der Mutterbänder eingetreten ist.

Findet nun schon in den Jahren der Entwicklung ein gleichmäßiger Druck von einer bestimmten Seite aus statt, z. B. von oben durch das Korsett, und sind alle Teile sehr weich und nachgiebig, wie dies bei jungen blutarmen Mädchen stets der Fall ist, so entsteht sehr leicht eine Formveränderung des Uteruskörpers und zwar in der Weise, daß derselbe nicht nur nach vorne gedrückt wird, sondern in sich selbst einknickt, wie bei Fig. 63.

Wir bekommen demnach aus Fig. 62 allmählich Fig. 63 oder 66. Die Gebärmutter liegt oft auf der Blase und gestattet nicht mehr normale Blutzirkulation, weil durch die bald sich verhärtende Knickstelle begreiflicherweise auch die Gefäßröhren gedrückt und verengt werden. Daher so häufig die schmerzhaften Menstruationen der Mädchen oder bei unheilbarer Verhärtung der Knickstelle Unfruchtbarkeit sonst ganz normaler junger Frauen.

Fig. 65. Geknickte Form.
1 Gebärmutterhöhle. 2 Scheide.

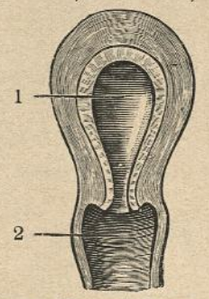


Fig. 64. Normale Form.
1 Gebärmutter. 2 Scheide.

Ohne ernste Folgen bleiben solche Druckwirkungen für den weiblichen Körper, die — man beachte es wohl! — oft mit dem ersten Korsett der Vierzehnjährigen beginnen, nur dann, wenn eine kräftige Konstitution und widerstandsfähige Gewebe üble Einflüsse ausgleichen, indem die druckfreien Stunden nachts im Bette und bei Tag, bevor Toilette gemacht wird, genügen, den normalen Zustand immer wieder herzustellen, oder wenn nebenbei durch kräftigende Muskelarbeit der Organismus so widerstandsfähig gemacht wird, daß ihm ein paar Stunden anhaltender Druck nicht viel anhaben können. Man findet oft kräftige Landschönheiten, die sich nur bei feierlicher Gelegenheit (unter tapfer ertragenen Qualen!) schnüren und im übrigen bei Feld- und Hausarbeiten locker gekleidet gehen, weil sie sonst gar nicht arbeiten könnten. Diese behalten selten etwas von der unvernünftigen Sitte zurück, aber — wie viele können sich mit diesen vergleichen? Wo haben wir in den Städten die rotbackigen und festen Mädchen, von welchen man überhaupt sagen könnte: „Sie halten etwas aus?“

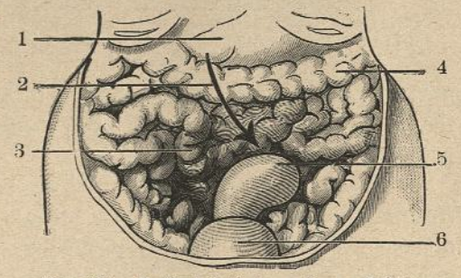


Fig. 66. Beckeninhalt von oben gesehen.
1 Magen. 2 Richtung des Druckes. 3 Darmschlingen. 4 Querliegender Dickdarm. 5 Nach links gebogene Gebärmutter. 6 Blase.

Das Kennzeichen der modernen jungen Städterin ist, daß sie nichts aushält und daß die Art ihrer Bekleidung sie noch widerstandsunfähiger macht.

Die Behinderung der Atmungstätigkeit durch das Korsett ist eine Folge des Druckes, die in vielen Schriften schon eingehende Besprechung fand. Die unteren Lungenlappen arbeiten weniger bei beengtem Brustkorb und dehnen sich niemals vollständig aus, die ganze Atmung wird flacher und beschränkt sich auf die oberen Partien der Brust. (Siehe Fig. 59.)

Wie wenig Frauen kräftig und richtig, d. h. mit allen Teilen beider Lungenflügel atmen können, erfährt man erst dann, wenn man sie unter ärztlicher Leitung Lungengymnastik betreiben läßt. Wenn nicht schon ausgesprochene Lungenschwäche oder vielleicht einseitige Verwachsungen des Lungenfelles vorhanden sind, so ist nur die mangelhafte Übung, die jahrzehntelang einwirkende Behinderung durch die Kleidung die Ursache, daß die meisten Frauen entweder nicht tief einatmen oder den Atem nicht anhalten oder nicht gründlich ausatmen können. Stets ist die Atmung oberflächlich, kraftlos, nicht ausreichend, und erst durch wochenlange Übung wird dieser Fehler wieder ausgeglichen.

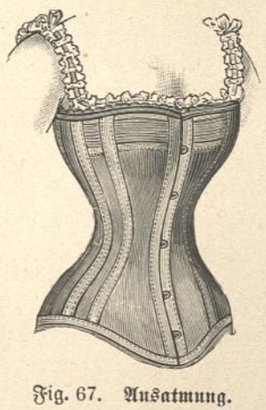


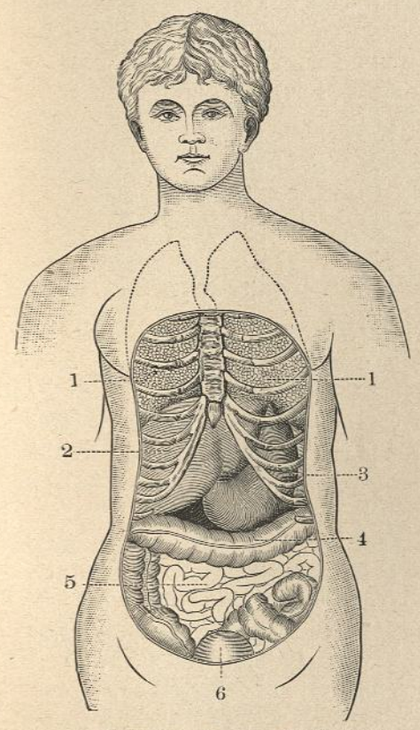
Fig. 67. **Ausatmung.**

Fig. 68. **Einatmung.**

Es heißt darum auch, daß der Mann das „Zwerchfellatmen" habe, die Frau das „Brustatmen", und zwar deshalb, weil eine kräftige Ein- und Ausatmung ohne deutlich fühlbare und sichtbare Mitwirkung des Zwerchfells gar nicht möglich ist und weil die Frauen durch die Beengung der Leibesmitte das Zwerchfellatmen langsam verlernen. Welche große Bedeutung aber das Zwerchfellatmen hat, lernt man begreifen, wenn man die Wirkung der ausgiebigen Bewegungen des Zwerchfells auf die Eingeweide, vor allem auf Magen und Leber, erkannt hat und dann beobachtet, wie anders sich das Atmen gestaltet, wenn die unteren Lungenlappen mitarbeiten. Jeder kann dies an sich oder seinen Kindern nachprüfen!

Und bezweifeln Frauen, daß sie durch das Korsett, an das sie so gewöhnt sind, im Atmen behindert seien und behaupten sie immer wieder, „es drücke nicht", dann lasse man sie doch ein kleines Experiment ausführen,

damit sie sich überzeugen, daß tiefe Einatmung mit dem Korsett unmöglich ist: man lasse sie bei ruhiger Haltung gründlich ausatmen, lege dann das Korsett an und zeige ihnen, daß es sich anstandslos schließen läßt. Dann öffne man es, ohne es abzunehmen, und lasse tief und langsam einatmen und den Atem anhalten, und was ergibt sich? Daß sich das Korsett ohne Gewaltanwendung nicht schließen läßt, sondern meist vier Finger breit klafft, weil der Brustkorb sich bei vollständiger Füllung der Lungen um einige Zentimeter erweitert. (Siehe Fig. 67 und 68.)



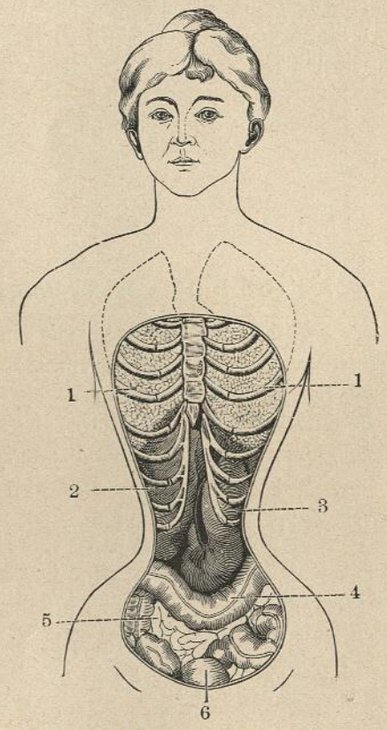


Fig. 69. **Natürliche Lage der Bauchorgane.** Fig. 70. **Verschobene Lage der Bauchorgane.**
1 Lunge. 2 Leber. 3 Magen. 4 Dickdarm. 5 Dünndarm. 6 Blase.
Nach Dr. Lahmann.

Steckt man im Panzer drin, so vermeidet man instinktiv solche Tiefatmung, und die Folge ist natürlich bleibende Verengerung der unteren Brustgegend und der Leibesmitte sowie mangelhafte Lungenlüftung, und dann — drückt das Korsett allerdings die Lunge nicht.

Die Schnürfurchen um die Leibesmitte entstehen noch weit häufiger durch die Rockbänder als durch das Korsett und haben sehr nachteilige Folgen.

Der Druck der schmalen Bänder trifft die Nierengegend, die Milz und die Leber. Es ist nicht ohne Ursache, daß verhältnismäßig viele Frauen an Magensenkung und Nierenverschiebung leiden, und es hängen diese beklagenswerten Erscheinungen innig mit der Bekleidung zusammen. Um eine Vorstellung von der Verschiebung der höher gelegenen inneren Organe zu geben, bringen wir noch die Zeichnungen aus Dr. Lahmanns „Die Reform der Kleidung", weil sie uns deutlich zeigen, wie der Dickdarm nach unten wandern muß, wie sich Magen und Leber verschieben (Fig. 69 und 70) und wie die „Wanderniere" künstlich ausgebildet wird. (Siehe Heilkunde „Wanderniere".) Die verkümmerten Rückenmuskeln kann man nicht zeichnen, noch weniger die durch Kleiderdruck entstehenden inneren Stauungen.

Betrachtung der Frauentrachten vergangener Zeiten.

Erst wenn man weiß, wie ein Ding geworden ist, weiß man, was es wirklich ist! Deshalb ist ein Spaziergang durch die vergangenen Jahrhunderte sehr lehrreich und interessant, nicht nur um der Frauenwelt den Wechsel der Moden zu zeigen, sondern vor allem ihre Verirrungen. Aber auch Vorzüge treten da und dort auf, die nicht minder der Betrachtung würdig sind. Sie alle geben uns neue Anregungen, zeigen uns, was wir zu meiden, was wir zu erstreben haben.

Wir beginnen bei Fig. 71, der Griechin. Freie Arme, freier Hals, wie sonst bei keiner anderen Figur! Keine Trennung des Ober- und Unterkörpers, einfacher Faltenwurf und doch volle Entwicklung der natürlichen weiblichen Formen, einfache aber schöne Randverzierungen, keine schleppenden Gewänder. Die Unterkleidung war sehr dürftig; denn bei keiner anderen Tracht tritt der Körper so unverhüllt hervor. Viel verhüllter, ernster, strenger, aber immer noch schön, erscheint daneben die Römerin. Sie hat schon einen Ansatz zum Ärmel und verschmäht allen Zierat. Der reiche, prächtige Faltenwurf fordert den Bildhauer auf, mit seiner Arbeit zu beginnen.

Wie sich in dem Äußeren dieser zwei Figuren Geist und Leben der Völker, welchen sie entnommen sind, verrät! Hier das sonnige, Schönheit liebende Griechenland, von dessen Bauten und Idealgestalten wir heute noch zehren, dort das machtvolle Rom, das uns Gesetze hinterließ.

Voll Reiz und natürlicher Anmut ist die Germanin, Fig. 73. Natürlich herabfallendes, lockiges Haar, ein Ansatz zum Gürtel, ungesuchte Formen, das denkbar Einfachste in Kleidung und Haltung.

An diesen drei Gestalten sind keinerlei Verirrungen oder Unschönheiten zu entdecken, sie könnten als musterhafte Grundlagen dienen.

Fig. 71. Griechin, um 450 v. Chr. — Fig. 72. Römerin, zur Zeit Christi. — Fig. 73. Germanin, um 150 n. Chr. — Fig. 74. Byzantinische, Tracht, ungef. v. J. 500 bis 1000.

Fig. 75. Französin, um 1100. — Fig. 76. Deutsche, um 1350. — Fig. 77. Deutsche, um 1450. — Fig. 78. Deutsche, um 1500.

Frauentrachten aus früherer Zeit.

Fig. 79. **Deutsche Tracht,** um 1520.

Fig. 80. **Spanische Tracht,** um 1570.

Fig. 81. **Französin,** vom Jahre 1605.

Fig. 82. **Deutsche** vom Jahre 1640.

Fig. 83. **Rokokomoden** (französisch) vom Jahre 1730 und 1780.

Fig. 84.

Frauentrachten aus früherer Zeit.

Fig. 85. Fig. 86. Fig. 87 Fig. 88.

Zeit d. franz. Revolut. **Moden des neunzehnten Jahrhunderts.**

1790. 1810. 1830. 1860.

Fig. 89. Fig. 90. Fig. 91. Fig. 92.

Moden des neunzehnten Jahrhunderts.

1880. 1885. 1896. 1900.

Frauentrachten aus früherer Zeit bis zur Gegenwart.

Viel gesuchter, unschöner, unpraktischer erscheint bereits Fig. 74, die byzantinische Tracht, welche jahrhundertelang die herrschende war. Der Rock ist dem modernen merkwürdig ähnlich, der Mantel weder römisch noch germanisch, aber bei herabhängenden Armen ein häßliches, ungeschicktes Ding. Schöner hat ihn und neuartiger die Französin aus dem 11. Jahrhundert, bei der wir zum erstenmale die deutlich durchgeführte Trennung zwischen Ober- und Unterkörper finden. Ersterer hat eine faltenlose Bedeckung, im grellsten Gegensatz zu den drei ersten Figuren, und, dies ist beachtenswert, sie zeigt uns den Anfang der französischen „Taille", einer Grundform der weiblichen Kleidung, die das ganze zweite Jahrtausend beherrscht. In den denkbarsten Veränderungen finden wir die Taille in den späteren Jahrhunderten. Rund und spitz, breit und schmal, glatt und faltig, vom Natürlichen zum Mißgestalteten aufsteigend, wie in Fig. 76, 80 und 81. Den langen schmalen Ärmel führte die Französin, Fig. 75, ein, die schleppenden Gewänder wechseln mit den anstoßenden; den ersten „fußfreien" Rock sehen wir bei der Französin im Reifrock 1780, dann zu Anfang unseres Jahrhunderts bei Fig. 86 und 87. Die Ärmel fangen erst vom 11. Jahrhundert an, eine bedeutende Rolle zu spielen; entweder hängen sie in doppelter Schichte mit größter Stoffverschwendung bis zum Boden herunter (siehe Fig. 75 und 77), oder sie werden zu Riesenpuffen aufgebauscht, wie bei Fig. 79, 87 und 91, und verschieben die natürlichen Verhältnisse der menschlichen Gestalt vollständig. Dann sind es die Kopfbedeckungen und Haartrachten, die grellem Wechsel unterliegen und nur selten natürliche Schönheit zeigen. Anmutig ist der Kopf der Deutschen, Fig. 82, mit breiter natürlicher Taille (1640); nicht ohne Reiz der Kopf der Französin, Fig. 86, so wie überhaupt deren ganze Kleidung natürliche Verhältnisse und zierlichen Schmuck zeigt; bescheiden ist das Hütchen der Fig. 86. Abscheuliche Karikaturen dagegen sind Fig. 80, 81, 83, 84, 88 usw.

(Werfen wir schnell einen Blick auf Fig. 71, 72 und 73, damit wir den Glauben an die menschliche Schönheit nicht einbüßen und die nachfolgenden Abbildungen besser zu beurteilen vermögen!)

Die Herrschaft des Schnürleibs ist bereits zu sehen am Ende des 18. Jahrhunderts, also bei Fig. 84, wo es übrigens noch minderwertig auftritt, dann in deutlichster Weise bei Fig. 87, 90 und 91; vorher ist besonders bei den deutschen Trachten eine beruhigende Breite an der Leibesmitte zu konstatieren, so bei Fig. 75, 79, 82, 86.

Mit einiger Genugtuung können wir gerade an der Hand unserer Abbildungen nachweisen, daß die ärgsten Ausschreitungen in der weiblichen Bekleidung von Französinnen erdacht wurden, so der Reifrock (Krinoline), das Korsett, die hohen Hackenschuhe, Fig. 84, der überladene Putz, wie beim Rokoko-Kostüm usw. Zierlichkeit und Eleganz läßt sich der Französin jedoch meist nicht absprechen; verschiedene deutsche Trachten dagegen machen einen plumpen Eindruck. Man vergleiche z. B. Fig. 78, die langweiligen, steifen

Falten des „Bauernrockes", die ganze ungeschickte Haltung der deutschen Dame mit dem Reiz der beiden französischen Gestalten in Fig. 85 und 86, dann die Schwerfälligkeit der ganzen Erscheinung in Fig. 79, ihre Überladung, der jede Zierlichkeit abgeht, im Gegensatz zu Fig. 91 oder 92, welche Moden ja auch aus Paris kamen, zwar überladen, aber dennoch elegant sind.

Ebenso natürlich wie schön sind noch die Deutschen auf Fig. 73, 76, 82, die einen gewissen harmonischen Eindruck hinterlassen.

Wir ersehen aus diesen Betrachtungen, daß das Reformkostüm wirklich „etwas Neues" ist, d. h. so zweckbewußt und ohne die genannten Übertreibungen oder Fehler, wie es noch keine Zeit aufzuweisen hatte. Am meisten nähert es sich dem Revolutionskostüm (1790). Vergleichen wir es aber mit Fig. 71, 72 und 73, so erkennen wir, daß es zwar sehr „praktisch" und sehr „modern" ist, aber — von jener ruhigen, antiken Schönheit auch sehr weit entfernt.

Unsere Bekleidungsstoffe.

Sie werden aus Schafwolle, Baumwolle, Leinenfaser und Seide angefertigt; ebenso gibt es zahlreiche Mischungen zweier Sorten, z. B. von Leinen und Baumwolle, Schafwolle und Baumwolle und anderes mehr. Seide ist am teuersten, Baumwolle am billigsten. Ihre Eigenschaften sind hinsichtlich Wärme und Feuchtigkeit sehr verschieden, und dieser Umstand allein sollte bei ihrer Wahl maßgebend sein. So saugt Schafwolle Feuchtigkeit gut auf, gibt sie aber schwer wieder her (sie bleibt lange feucht und trocknet schwer); Baumwolle saugt weniger gut auf als Wolle, trocknet aber schneller.

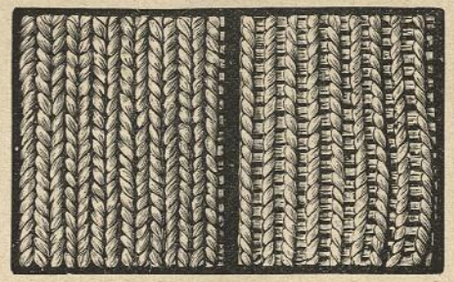


Fig. 93. **Trikot.**

Zu lufthaltigen Geweben hergestellt (porös!), sind sie ebenso warm wie durchlässig und hygienisch; die Baumwolle verdient deshalb den Vorzug, weil sie weniger Krankheitskeime aufnimmt, sich besser waschen läßt und billiger ist; auch reizt sie die Haut weniger durch ihre Fasern, als dies bei der Schafwolle der Fall ist. Beide sind schlechte Wärmeleiter, darum die wärmsten Bekleidungsstoffe.

Seide und Leinenstoffe nehmen geringe Wassermengen rasch auf, geben sie aber auch rasch ab, erzeugen daher auf der Haut ein unangenehmes kühles Gefühl, was empfindliche Personen niemals gut vertragen. Beide sind weniger

warm als Wolle, obwohl man jetzt auch aus Seide und Leinen Gewebe herstellt, welche sich in ihren Eigenschaften der Baumwolle nähern.

Wir verweisen an dieser Stelle auf die Gewebe der Firma Schönherr in Köln, welche der Leinenfaser, die einen wenig günstigen Ruf hat, Eigenschaften der Wolle zu verleihen vermochten.

Gasförmige Stoffe werden von Schafwolle gut aufgesogen, daher der Ruhm der Schafwollgewebe, daß sie niemals üblen Geruch haben, auch nach längerem Tragen nicht, während ein Leinenhemd von dichtem Gewebe nach alter Art schon nach kurzer Zeit „riecht", also üble Dunststoffe nicht einsaugt, sondern mehr an der Oberfläche hält. Lockere Trikotgewebe aus Wolle oder Baumwolle lassen die Dunststoffe durch und saugen weniger auf; sind sie aber abgetragen, dünner geworden, so nähern sie sich anderen Geweben und „riechen" schneller. Das sind alles wichtige Erscheinungen.

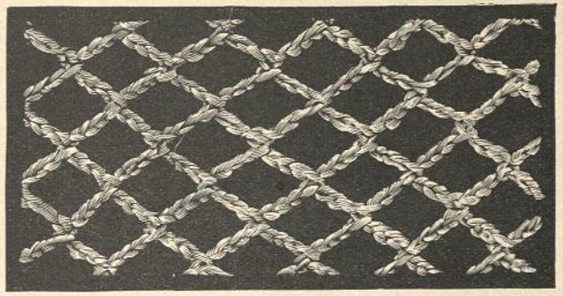


Fig. 94. **Netzstoff** nach Schönherr.

Unsere Kleidung „wärmt" aber nicht nur durch ihre geringere oder größere Wärmeleitungsfähigkeit oder ihren Luftgehalt, sondern auch durch ihre Farbe, indem sie darnach mehr oder weniger Wärmestrahlen aufnimmt („verschluckt") oder zurückwirft. Prof. Dr. Prausnitz setzte die Aufnahme der Wärmestrahlen bei weißem Hemdenschirting auf 100 und fand, daß schwarze Stoffe = 208 sind, alle anderen dazwischen, also rot = 165, hellblau = 198 usw.

Fig. 95. **Goßmannsches Ventilations-Gewebe.**

Wir haben darnach, wie es tatsächlich längst Gebrauch ist, im „weißen Kleide" nicht nur das hellste, sondern auch das kühlste Kleid, im schwarzen das dunkelste und wärmste, im grünen ein kühleres als im blauen, und im hellgelben ein kühleres als im roten. Daß die Wahl der Kleiderfarben weder für den Zustand unserer Haut noch für unser Nervensystem gleichgültig ist, ist nach dem eben Angeführten sicher; man sagt sogar, daß beständig getragene

schwarze Kleider „nervös" machen. In dieser Hinsicht wäre also das weibliche Geschlecht einmal vernünftiger gekleidet als das männliche; denn es ist das „bunte", das namentlich im Sommer in hellen Gewändern geht, während die Männerwelt aus ihren schweren und dunklen Stoffen auch in ärgster Sonnenglut selten herauskommt. Der Mann leidet darunter; denn er schwitzt unsäglich; er zögert aber dennoch mit einer durchgreifenden Reform.

Dann unterscheiden wir dichte und durchlässige Gewebe. Erstere haben den Faden dicht nebeneinander gewoben, ohne Zwischenräume, und sind wohl auch noch, um eine gewisse Festigkeit zu erlangen, appretiert, d. i. mit Klebstoffen (Stärke, Gummi) verdichtet. Daß sie in solchem Zustand weder Gase noch Wasserdunst durchlassen, auch die natürliche Wärmestrahlung des Körpers hindern, liegt auf der Hand. Es sind also ungesunde, unsaubere Stoffe.

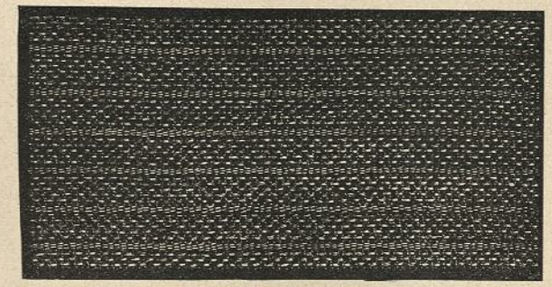


Fig. 96. **Buddesche Ventilations-Gewebe.**

Alle durchsichtigen Gewebe dagegen sind auch durchlässig (Musselin, verschiedene Tüllarten), in hohem Grade sind es die in den letzten Jahrzehnten in Mode gekommenen Trikot-Unterkleider. Sie saugen Feuchtigkeit auf, lassen Dunststoffe durch, hindern den Luftzutritt zur Haut nicht und hemmen die Wärmestrahlen nicht bedeutend, — sie sind also tatsächlich gut als Kleidungsstoffe. Doch unterscheidet es sich wesentlich, ob wir Trikot aus Tierwolle oder Pflanzenwolle benützen oder lockere Gewebe, aus Leinen hergestellt. Da Luft die Wärme viermal schlechter leitet als der beste Wollstoff, so ist die Anhäufung der Luft direkt auf der Haut eigentlich das beste Mittel, um zu wärmen, und ein Netzunterhemd hat nur die Aufgabe, das Maschenhemd (Trikot) von der Haut abzuheben.

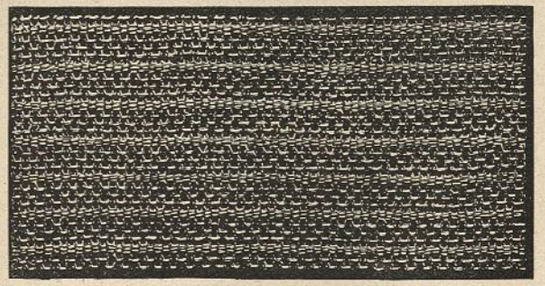


Fig. 97. **Buddesche Ventilations-Gewebe.**

Man rühmt diese Art Unterkleidung sehr. (Siehe Fig. 94 „Netzstoff".)

Dr. Walser hebt auch die Vorzüge der Chinagraswäsche hervor, welche die Vorzüge der Seide ohne deren Nachteil haben soll.

Bahnbrechend in der Bekleidungsreform waren als erster Professor Jäger, als zweiter Dr. Lahmann; sie haben verschiedene Nachfolger gehabt.

Unter den neuerdings bekannt gewordenen Reformstoffen aus Baumwolle ist das Goßmannsche Ventilationsgewebe und die Gesundheitswäsche nach Dr. Fischer-Dückelmann (Budde in Bielefeld) hervorzuheben. Es werden ersterer große Weichheit, Billigkeit, Haltbarkeit und größere Durchlässigkeit als alle Trikotstoffe sie haben, nachgerühmt. Um verschiedenen Ansprüchen Rechnung zu tragen, werden die Goßmannschen Stoffe in vier verschiedenen Qualitäten hergestellt; sie führen die Namen Eos, Triton, Norne und Luna. Luna ist großlöcherig, kräftiger im Faden und billiger als die anderen, Norne ist das feinste und weichste Gewebe. Beifolgende Abbildung, Fig. 95, stellt dieses Gewebe dar. Sie sind in Weiß und Creme zu haben. Auch das Buddesche Gewebe ist in verschiedenen Arten zu haben. Für Sommer- oder Winterwäsche ist es dünner oder dicker im Faden hergestellt. Da die weiße Wäsche nach altem Brauch meist vorgezogen wird, so sind die schönsten und elegantesten weiblichen Wäschestücke auch nur in Weiß zu haben. Auf Seite 162 ist die Gesundheitswäsche nach Dr. Fischer-Dückelmann näher besprochen. Trotz des spitzenartigen Eindruckes, den neues leichtes Buddesches Gewebe macht, ist es doch auch genügend fest, was die eingefügten dichten Streifen erklärlich machen.

Gefärbte Unterkleider sind auch nicht günstig, erstens, weil der Naturzustand der Gewebsfaser durch die Farbstoffe verändert ist, zweitens, weil man an ihnen sich ansammelnden Schmutz weniger sieht. Selbstverständlich werden sie auch dichter durch den Vorgang der Färbung. Ebenso ist die in den letzten Jahren allgemein gewordene Mode der schwarzen Strümpfe eine höchst unsaubere Einrichtung, auch der Gebrauch der weißen Unterröcke, die den Boden bei jedem Schritt berühren. Ein Ausgang genügt, um den Rock schmutzig zu machen, und seine häufige Reinigung kostet Zeit und Geld; er wird gut durch farbige und kurze Röcke ersetzt. Dagegen trägt man schwarze Strümpfe oft acht Tage lang, und — sie sind auch am neunten Tage immer noch schwarz! Der Fuß braucht um so mehr Wechsel, je dichtere Schuhe wir tragen, was uns übrigens schon unsere Nase lehrt. Farbige, dem Oberkleid angepaßte Spitzenstrümpfe sind daher im Sommer ebenso hygienisch wie schön, bei großer Hitze aber empfehlen wir unter langen Kleidern und wenn schön geschnittene Sandalen getragen werden, gelegentlich auch ohne Strümpfe zu gehen. Die Strumpflosigkeit wird dann als Wohltat empfunden. Selbstverständlich erhöht sich dann die Notwendigkeit der Fußwaschungen mit Seife. Die undurchlässigen und daher gesundheitlich verwerflichen Bekleidungsstoffe sind Pelz, Gummi, Leder.

Unsere Fußbekleidung.

Sie besteht aus schwerem und leichtem Leder, aus Filz, aus Holz, aus Pelz und leichteren Wollstoffen. Da der Fuß den meisten Unbilden ausgesetzt ist, am meisten Widerstände zu überwinden hat, war man natürlich stets bemüht, die dauerhaftesten Stoffe zur Herstellung der Fußbekleidung zu benützen. Und da hat sich dann teils Holz, teils gut zubereitetes Leder (tierische Haut) am besten bewährt. Je fester es aber ist, desto undurchlässiger ist es auch; es hält die Ausdünstung des Fußes vollkommen zurück und verhindert den Zutritt der Außenluft. Welche Folgen dies für den Fuß hat, ist an den so überaus verbreiteten Fußkrankheiten zu ersehen. Die Haut wird bläulich-blaß, weich und leicht verletzbar, an Stellen größeren Druckes stirbt sie ab, wird gelb und hart („verhornt"), oder es entwickeln sich „Hühneraugen", diese so äußerst schmerzhaften Gewächse, und es tritt chronische Entzündung der Knochenhaut auf, welche die gefürchtete „Ballengeschwulst" erzeugt. Dann entsteht der bekannte Fußschweiß, eines der ekelhaftesten Krankheitsprodukte. Er weicht die Haut auf, erzeugt auch häufige Wundstellen, lästiges Jucken und einen abscheulichen Geruch, der oft alle Kleider durchdringt. Wer ihn los haben will, werfe als erstes die undurchlässigen Lederschuhe beiseite.

Fig. 98. **Normale Fußform.** Nach Naturabguß.

(Siehe näheres im III. Teil unter „Schweißfuß".)

Der Fuß muß geruchlos sein, schweißfrei, ohne Auswüchse und Verkrüppelungen, „appetitlich" und schön wie die Hand! Um dies sein zu können,

muß er in erster Linie Luft haben wie die Hand, und muß täglich gebadet werden wie die Hand, müssen die Nägel geschnitten und wohlgeformt werden wie an der Hand, — dann erst wird er, was er eigentlich ist. Aber wo findet man solche Füße?! Bei den meisten Männern sind sie infolge der Mißhandlung durch schwere Stiefel der ekelhafteste Körperteil geworden; bei den Frauen ist dies wohl weniger der Fall, weil sie weniger körperlichen Anstrengungen unterworfen sind, auch leichtere Fußbekleidung tragen, zum Teil auch ihren Körper mehr pflegen; dennoch ist ein normaler und ganz gesunder Fuß auch bei ihnen recht selten zu finden.

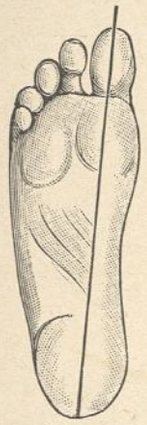


Fig. 99. **Natürliche Fußform.**

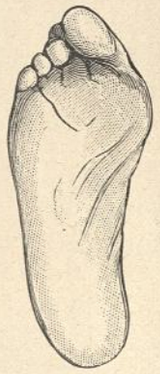


Fig. 100.

Fig. 101. **Durch schlechtes Schuhwerk verkrüppelte Füße.**

Die häufigste bei den Frauen auftretende Fußform ist die auf Fig. 100 und Fig. 101 gezeichnete. Zurückgedrängte große Zehe, übereinandergestülpte Zehen, Krallenstellung derselben, aufgetriebener Ballen, verkümmerte „kleine Zehe" — ein häßliches, mißgestaltetes Ding, das man unrechtmäßigerweise noch „Fuß" nennt! Und dies alles ist nur die Folge der falsch geschnittenen und undurchlässigen Schuhe.

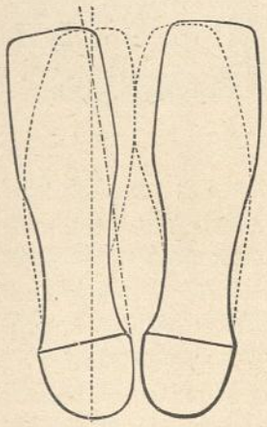


Fig. 102. **Sohlenumrisse, wie sie sind und wie sie sein sollten.**

Um ein „spitziges, schmales Füßchen" zu erzielen, müssen die Zehen eingequetscht werden, müssen die natürlichen Verhältnisse des Fußes ganz verschoben werden. Aus Zeichnung Fig. 99 ersehen wir die normale Fußgestalt, bei welcher eine Linie, die von der Mitte der Ferse gezogen wird, auch die Mitte der „Großen Zehe" trifft, was bei Fig. 100 und 101 nicht möglich ist. Um allen Lesern einen Maßstab zu geben, bringen wir auf Fig. 98 die Zeichnung eines gesunden und schönen weiblichen

Fig. 103. **Trikot-Wollschuh mit Lederbesatz für die kalte und nasse Jahreszeit.**

Fußes, von oben gesehen. Wir bemerken daran die geraden, schön geformten Zehen mit wohlgebildeten Nägeln, die harmonischen Verhältnisse des Ganzen und kein bedeutendes Hervorspringen des Gelenkes der großen Zehe (des „Ballens"). Mehr oder minder könnten wir alle durch richtige Behandlung solch schöne Füße haben!

Wir erlangen dies, wenn wir schon dem Kinderfuße Luft gewähren und ihn vor jedem Druck bewahren. Barfußlaufen, wo und wie es nur immer möglich ist, dann Sandalen, je nach der Jahreszeit mit und ohne Strümpfe, und schließlich gegen Kälte und schlechte Wege Wolltrikot- und Tuchschuhe. Wer nebenbei seinen Fuß noch recht häufig mit warmem Wasser und mit Seife reinigt, unnötige Beschmutzung verhindert, indem er zu Hause beispielsweise antike Sandalen trägt, der behält auch einen „feinen" Fuß. Zu seiner Gesundung und Erfrischung ist morgendliches Taulaufen äußerst wohltätig, doch ist dies ohne Sandalen gemeint.

Fig. 104. **Antike Sandale.**

Fig. 105. **Flechtschuh.**

Selbstredend eignet sich nur ein normaler Fuß für ganz offene Sandalen. Wer verkrüppelte Zehen und allerlei Auswüchse an seinen Füßen hat, der erspare diesen unangenehmen Anblick seinen Nebenmenschen, wähle halboffene Sandalen, die den Fuß mehr verhüllen, oder die Flechtschuhe, wie sie Dr. Lahmann eingeführt hat. Wir geben hier abgebildet fünf verschiedene Fußbekleidungen, die genaue Betrachtung verdienen. Fig. 104 ist schön und natürlich, wie alles, was von der Antike stammt; Fig. 105 praktisch und schon im allgemeinen Gebrauch; Fig. 106 hat sich gut bewährt und wird immer bekannter. Fig. 103 ist für die kalte Jahreszeit der beste Schuh für Städterinnen, dagegen würde sich Fig. 108 und 109, Goßmanns Normalstiefel, mehr für Fußtouren und schlechte Wege eignen; Fig. 107 jedoch ist ein gewöhnlicher Schuh, wie er nicht sein sollte: eng, spitzig, doppelseitig, undurchlässig, mit hohen Hacken usw., ganz so, wie er immer ist, um aus der natürlichen Fußform

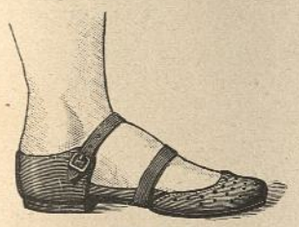


Fig. 106. **Gebräuchlichste moderne Sandale.**

Fig. 107. **Moderner Hackenschuh, wie er nicht sein soll.**

Fig. 100 und 101 zustande zu bringen. Man vergleiche sie mit der Fig. 99. Zwischen diesen fünf Schuhformen gibt es selbstredend noch allerlei Zwischenformen, die wir aber nicht alle bringen können. Erwähnt sei nur noch, wie sich schon aus Fig. 102 ergibt, daß die Schuhe einseitig sein müssen, d. h. für jeden Fuß besonders geschnitten; denn nur dadurch können wir eine Verschiebung der natürlichen Verhältnisse verhindern.

Fig. 108.
Hostegos-Stiefel
(breite Form)

Fig. 109.
Normaler Fuß
in unnormaler Fußbekleidung.

Endlich sei darauf aufmerksam gemacht, daß die warmen geschlossenen Schuhe mit Reformfutterstoffen gefüttert sein sollen, die man auch erneuern kann, um den Schuh reinlich zu erhalten und nicht mit Schweiß und Schmutz zu durchtränken.

Außer Kneipps Sandalen, Dr. Lahmanns Flechtschuhen, Schultze-Naumanns Reformstiefel usw. gibt es noch einen Reformschuh, auf den wir besonders hinweisen möchten. Es ist Goßmanns Normalstiefel „Hostegos", der von der Schuhfabrik Hofmann & Stenger in Erfurt hergestellt wird. Man verlange daselbst das „Meßblatt" und sende seine genauen Maße ein. Er paßt sich genau der Form des Fußes an, ist mit Ventilation versehen und wird vom kleinsten Kinderschuh bis zum größten Herrenstiefel ausgeführt. Trotz der Ventilationslöcher trägt er sich auch bei Regen und Schneewetter gut und erhält uns einen warmen Fuß. Bekanntlich sind die geschlossenen, undurchlässigen Lederschuhe nach modernem Schnitt angefertigt, die Hauptursache der chronisch kalten Füße, die bei vielen Personen so gewohnheitsmäßig geworden sind, daß sie sie gar nicht mehr fühlen. Darum also Reformstiefel vorziehen.

Die weibliche Reformkleidung.

Wir werden kein bestimmtes System als alleinseligmachend vorschreiben. Es sind schon eine ganze Menge bekanntgemacht worden, die alle ihre Vorzüge und ihre Mängel haben; übereinstimmend sind sie in der mehr oder minder radikalen Abschaffung der „Taille", d. i. der verengten Leibesmitte, in der Verminderung der Unterkleidung und der Vereinfachung der weiblichen

Kleidung im allgemeinen. Im übrigen sollen sie nach Gestalt und Geschmack der Frau gewählt und nach der Jahreszeit verändert werden. Durchlässigkeit der Stoffe läßt sich mit Einfachheit, und praktischer Schnitt mit Schönheit vereinigen.

Um unseren Bestrebungen noch mehr Sympathie zu gewinnen, machen wir noch auf eine Eigentümlichkeit der heutigen Frauenkleidung aufmerksam: auf die eigentliche Bedeutung der Taille. Sie bewirkt durch das Korsett ein stärkeres Hervortreten der Brüste und eine stärkere Vorwölbung der Hüften. Beide sind Teile des weiblichen Körpers, die einen großen Reiz auf

a b c

Fig. 110. **Reformkleid.** Nach Dr. Fischer-Dückelmann.

das andere Geschlecht ausüben; denn sie bedingen den weiblichen Typus; ihre gute Entwicklung gibt Bürgschaft für die Fortpflanzungsfähigkeit der Eigentümerin. Ein breites Becken sichert Gebärfähigkeit, volle Brüste alle Anlagen zur guten Amme. Platte Frauen mit schmalen Becken gelten ganz allgemein als häßlich; sie sind, weil ihr Geschlechtstypus mangelhaft ausgeprägt ist, für den Mann reizlos. Ganz ebenso gefallen uns schmalschulterige, kleine Männer mit dünnen Stimmen nicht; denn ihr Geschlechtstypus ist zu wenig ausgeprägt.

Diese Erklärungen werden mancher Frau sehr trivial klingen; doch führen sie uns allein auf die letzte Ursache mancher unerklärten Erscheinung und auf den wahren Grund der unbeschränkten Herrschaft des Korsetts zurück. Vor Jahren schon habe ich in Schrift und Wort darauf hingewiesen, daß

seine Macht in der Eitelkeit der Frauen begründet ist und daß der Kampf darum so sehr verlängert und erschwert wird. Sie wissen, daß die schmale Mitte ihre weiblichen Reize besser hervortreten läßt, daß die Brüste voller erscheinen, wenn sie gehoben werden, die Hüften runder, kräftiger, wenn die obere Gegend schmal erscheint. Daß vielen Frauen die kokette Berechnung, die in solcher Bekleidungsart liegt, nicht bewußt ist, soll gleich hinzugesetzt werden; ja, sie wenden sich entrüstet und schamerrötend ab, wenn man ihnen sagt, sie heben künstlich Becken und Brüste hervor, um reizend auf das andere Geschlecht zu wirken. Gerade auf jene Frauen, die dies aus Stolz und echter Frauenwürde nie mit Bewußtsein tun würden, wollen wir Einfluß gewinnen, sie wollen wir ermutigen, für Abschaffung einer Kleidertracht einzutreten, die mit dem Bewußtsein der selbständigen Frau der Zukunft nicht mehr übereinstimmt. Solange wir uns immer noch bemühen, als Geschlechtswesen hervorzutreten, dürfen wir uns nicht wundern, vom Manne in erster Linie nicht nach unserem geistigen Wert, sondern nach unseren körperlichen Vorzügen gemessen zu werden.

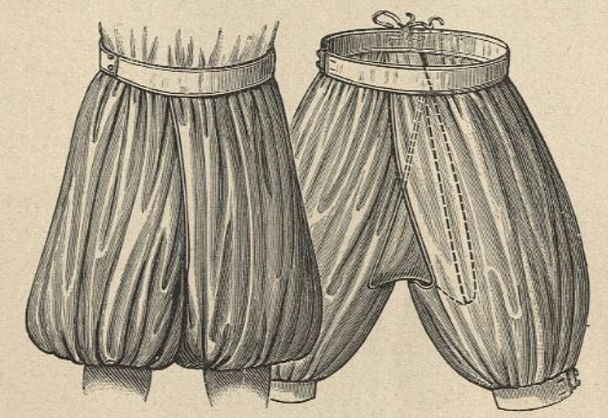
Fig. 111. **Reformkleid.**
Nach Dr. Lahmann.

Es sei jedoch damit keineswegs gesagt, daß wir uns deshalb verunschönen sollen, im Gegenteil! Für eine edlere, auf gesunden und wahren Verhältnissen aufgebaute Schönheitspflege wollen wir eintreten und für diese Verständnis erwecken. Im nächsten Kapitel über die Schönheit wollen wir unseren Standpunkt noch näher begründen und erläutern.

Wir wünschen also eine schönere, aber keuschere Frauenkleidung einzuführen und verweisen darum abermals auf Fig. a—c der auf Seite 155 abgebildeten Frauentrachten. Man betrachte sie recht lange! In den faltigen Gewändern, richtig jeder Figur angepaßt, kommt die natürliche Schönheit des weiblichen Körpers viel mehr zur Geltung; bei jeder Bewegung entwickelt sich ein neuer Faltenwurf; die Gestalt ist verhüllt und dennoch freier als in festgebundenen Röcken und im eng anliegenden Korsett.

Daher schlagen wir außer der Sportskleidung, die auch für die Straßen zweifellos die beste ist, das griechische Frauenkleid als Grundlage eines schöneren und edleren Hausgewandes vor und bringen davon auch eine Variation, Fig. 110 a, b, c, da wir leider keinen griechischen Himmel über uns haben, der uns bloße Arme und freien Nacken zu jeder Zeit gestatten würde. Macht man die in Falten gezogene Einlage für Hals und Arme aus anderem Stoffe, z. B. aus Seide, das griechische „Hemd“ aus Kaschmir und mit dem Rocke gleichfarbig, so erhält man einen wunderhübschen Anzug, der sich natürlich aus leichteren und schwereren Stoffen herstellen läßt und auch noch andere Veränderungen zuläßt.

Zu unserer Freude erkannten wir, daß Dr. Lahmann in seiner Schrift über die Kleiderreform auch auf antike Muster zurückgreift und gleichfalls von der Schönheit und Natürlichkeit derselben erfüllt ist. Er schlägt in Fig. 111 ein dem römischen Gewande ähnliches Kostüm vor, das gewiß auch seine Liebhaber finden wird. Die Vorderansicht zeigt eine Mischung von antikem Faltenwurf und modernem Ärmelputz, die Rückansicht einen hübschen Schlafrockschnitt, allerdings eine Zusammensetzung, die manchen Widerspruch erregt. Trotzdem ist die Vorderansicht hübsch und wird bei größeren Figuren entschieden gut zur Geltung kommen.



a b

Fig. 112. **Hygienische Frauenhosen**
der Firma Agnes Fleischer-Griebel & Lesemeister.
(Gesetzl. geschützt.)

Das griechische Hemd dagegen bringt mehr Bewegung in die Formen, behindert uns weniger durch schweren Faltenwurf (besonders wenn das „Hemd“ kurz gemacht ist), gibt mehr Gelegenheit zu jugendlichem Aufputz und dürfte sich den modernen Anforderungen besser anpassen.

Der Rock, mit oder ohne Schleppe, wird nicht auf die Taille gebunden, sondern wird an den Schultern getragen. Wer nicht entblößt gehen will, läßt sich eine Art lose, kurze Bluse herstellen, die unter dem griechischen Hemde getragen wird, Fig. 110c stellt diese Ausführung für kältere Jahreszeiten dar.

Hauptsache ist dabei der Wegfall der Taille, die lockere Oberkleidung, die jedwede Unterkleidung gestattet.

Letztere bestehe aus einem gewöhnlichen, ärmellosen Frauenhemd, aus leichtem Baumwolltrikot oder Reformstoff im Sommer, aus dickerem im

Winter, und aus Pumphosen. Der Einfachheit, der Reinlichkeit und der alten, aber guten Gewohnheit wegen sind wir für das altmodische Frauenhemd und weniger für die „Hemdhose" oder den Gebrauch, das Hemd über der Hose zu tragen, weil es kühler sei. Es ist gewiß richtiger, ein ganzes Kleidungsstück direkt auf dem Leibe zu tragen und dieses allein öfter zu wechseln, statt das unterste Kleidungsstück wieder zu teilen und dadurch neue Schwierigkeiten hinsichtlich der Befestigung zu bewirken und doppelte Schichtenbildung zu erreichen. Die Hemdhose liegt dicht an, wird also unangenehm und bedarf einer zweiten Hose darüber, was entschieden ein Zuviel ist, das Hemd aber, das über der Hose frei herunterhängt, wird viel schneller schmutzig als unter anderen Umständen. Wir kommen entschieden viel weiter, wenn wir die neue Pumphose so faltig schneiden, daß sie uns den Unterrock ersetzt und daß wir die gewohnte Kleiderfülle nach unten dadurch ersetzen, daß wir dem Kleiderrock breite Volants einnähen. Mit breitem, lockerem Bund wird das Beinkleid an einem Rockträger angeknüpft, an dem man nötigenfalls auch den Kleiderrock befestigen kann, und weiteres belaste weder Hüften noch Schultern, siehe Fig. 117–120, Garmssche Unterkleidung. Also der vernünftigste Anzug bestehe aus durchlässigem Hemd und Hose (letztere im Sommer hell, im Winter dunkler und schwerer, stets aber durchlässig!) und Oberkleid (keinerlei Leibchen, Unterröcken oder sonstigem Unterzeug). Welch herrliche Einfachheit im Vergleiche zu der heutigen Überfülle von quälenden Teilen: Unterhemd, Oberhemd, Korsett, Korsettschoner, Kleidertaille, Umhänge aller Art usw. Und welche Leichtigkeit des Anzuges! Jede Behinderung bei Bewegungen würde fortfallen, jede

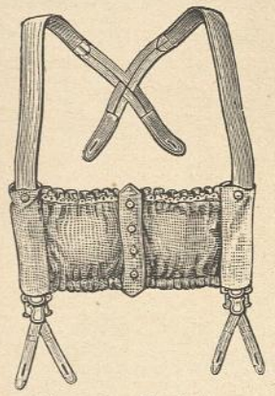


Fig. 113. **Rockträger.**
Nach Frl. Hardt in Dresden.

Fig. 115.
Wollenes Frauenkleid der Bronzezeit Jütlands.
Nach Montelius.

Fig. 114.
Schwedischer Busenheber.

Schwerfälligkeit im Äußern der Frau verschwinden, und keinerlei gesundheitsschädlicher Einfluß würde den Körper der Frau mehr treffen.

Das Beinkleid ist dadurch zu einem sehr wichtigen Kleidungsstück geworden. Es kann geschlossen oder in der Naht offen getragen werden. Die Zeichnung Fig. 112 zeigt uns ein geschlossenes Frauenbeinkleid, wie es auch zum Radfahren sich sehr gut eignet. Es ist aus Trikot angefertigt und je nach der Jahreszeit dünn oder dick, dunkel oder hell, für Radfahrkostüm am besten schwarz, um zu schwarzen Strümpfen besser zu passen. Im Schritt wird, wie b zeigt, ein Zwischenteil eingeschoben (nicht geknöpft), welcher das Beinkleid stets geschlossen erhält. Es fällt sehr gut, gibt größere Freiheit in der Bewegung und hält das Bein viel wärmer als die engen alten Schnitte, die meist nicht einmal das Hemd am Unterkörper festhalten, noch viel weniger den Unterkörper vor Erkältungen zu bewahren vermögen. Wer unverschiebbaren Schluß wünscht und den Bund nicht öffnen will, der muß Knöpfe anbringen. Die Strümpfe können entweder an den Beinschluß der Hosen geknöpft oder mit Gummiband an dem Rockträger befestigt werden.

Fig. 116. **Turnkleid.**

Das Trikothemd ist viel weniger bauschig als Leinen und Schirtingwäsche und bildet auch niemals harte, einschneidende Falten, was besonders von der vortrefflich ventilierenden und weichen Buddeschen Wäsche zu sagen ist. Der ganze Körper der Frau ist dann ebenso locker und einfach bekleidet als jener des Mannes, der unter gewöhnlichen Umständen auch nur zwei Kleiderschichten auf dem Leibe hat.

Eine stark entwickelte Büste bedarf entschieden einer Stütze. Fräulein Hardt hat diese mit dem „Rockträger" sehr glücklich vereinigt, indem sie männliche „Hosenträger" mit dem Querteil, der die Brüste trägt

und aus Gummizügen und durchlässigen Stoffen besteht, verband. Diese „Bretellen", Fig. 113, halten also die faltigen Beinkleider, ohne den Brustkasten irgendwie einzuengen, und heben und stützen die Brust. Sie sind in einfacher und hochfeiner Ausstattung zu haben. Einen anderen Büstenhalter zeigt uns Fig. 114. Er sitzt fester, dient aber Unterkleidern nicht zur Stütze und dürfte sich mehr für Bettlägerige, sowie für stillende Frauen eignen.

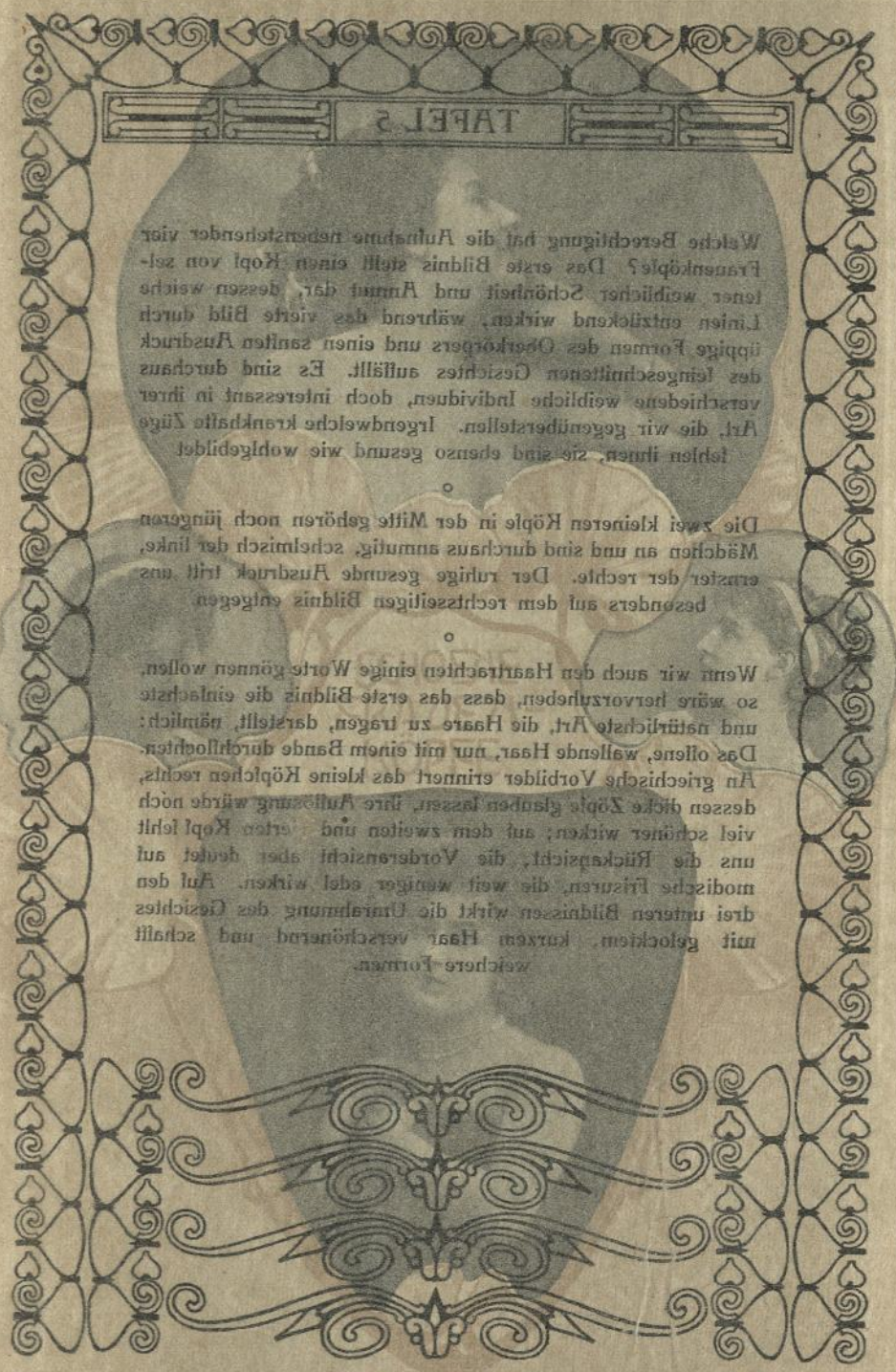
Garmssche Unterkleidung.

Fig. 117. Thalysia-Hemdhose.

Fig. 118. Rockhemdhose. (Hemdhose mit Unterrock-Volant.)

Einfachste „Rockträger" kann sich jede Frau aus festem Band (sogenanntem Taillenband) selbst herstellen, indem sie dieses in entsprechender Länge auf dem Rücken kreuzt und die Enden mit Knöpfen versieht. An die Beinkleider und den Rock werden vier Schlingen genäht.

Der „Juno-Gürtel" oder „Hera" gehört auch hierher. Er liefert eine vortreffliche Stütze für Hänge- oder Fettbauch, auch bei inneren Erschlaffungszuständen, wie Vorfall und Senkung, gibt der Brust guten Halt, ohne zu drücken, und ist von Frau Fleischer-Griebel in Berlin hergestellt.



TAFEL 5

Welche Berechtigung hat die Aufnahme nebenstehender vier Frauenköpfe? Das erste Bildnis stellt einen Kopf von seltener weiblicher Schönheit und Anmut dar, dessen weiche Linien entzückend wirken, während das vierte Bild durch üppige Formen des Oberkörpers und einen sanften Ausdruck des feingeschnittenen Gesichtes auffällt. Es sind durchaus verschiedene weibliche Individuen, doch interessant in ihrer Art, die wir gegenüberstellen. Irgendwelche krankhafte Züge fehlen ihnen, sie sind ebenso gesund wie wohlgebildet.

o

Die zwei kleineren Köpfe in der Mitte gehören noch jüngeren Mädchen an und sind durchaus anmutig, schelmisch der linke, ernster der rechte. Der ruhige gesunde Ausdruck tritt uns besonders auf dem rechtsseitigen Bildnis entgegen.

o

Wenn wir auch den Haartrachten einige Worte gönnen wollen, so wäre hervorzuheben, dass das erste Bildnis die einfachste und natürlichste Art, die Haare zu tragen, darstellt, nämlich: Das offene, wallende Haar, nur mit einem Bande durchflochten. An griechische Vorbilder erinnert das kleine Köpfchen rechts, dessen dicke Zöpfe glauben lassen, ihre Auflösung würde noch viel schöner wirken; auf dem zweiten und vierten Kopf fehlt uns die Rückansicht, die Vorderansicht aber deutet auf modische Frisuren, die weit weniger edel wirken. Auf den drei unteren Bildnissen wirkt die Umrahmung des Gesichtes mit gelocktem, kurzem Haar verschönernd und schafft weichere Formen.

Die Frau als Hausärztin. Tafel 5.

Noch kräftiger wirkt bei schweren dickleibigen Gestalten der Thalysia-Körperformer und der Brust- und Rockträger (System Platen-Garms), die auf Tafel 3 abgebildet sind.

Hemdhose, Büstenhalter mit Strumpfträgern, Unterrock, loses Kleid wäre eine andere einfache und sehr vernünftige Bekleidungsart; Hemd (im Winter mit Ärmeln), Reformhose, Büstenhalter, Kleid aus schwerem Stoff

Garmssche Unterkleidung.

Fig. 119. **Reformbeinkleid** (hochgehend).

Fig. 120. **Reform-Unterrock** an Brust- und Rockträger angeknöpft.

mit angesetztem inneren Volant, um das Einfallen des Rockes zu verhüten und allzu großen Hüftenumfang zu vermeiden, eine wärmere Zusammenstellung für den Winter. Das in Beinkleider gestopfte, faltige Hemd macht recht warm. Aber es macht auch dick und verunschönt daher an sich schon zu rundliche oder zu kleine Figuren. Je mehr das Becken bei der Frau durch Bau, ungeschickte Drapierung, verkümmerte Büste usw. hervortritt, desto unedler wird die weibliche Gestalt. Aus diesem Hinweis können sich die „Dicken" wie die „Dünnen" manchen Wink entnehmen.

In unseren Abbildungen, Fig. 117, 118, 119 und 120, die wir dem Garmsschen Kataloge (Thalysia-Leipzig) entnehmen, bringen wir vier Teile einer reformierten Unterkleidung, die einfach, praktisch und kleidsam genannt werden muß. Die mit Spitzen verzierte Hemdhose, die je nach Wunsch aus Trikot oder Buddeschem Gewebe (Gesundheitswäsche nach Dr. Fischer-Dückelmann) angefertigt werden kann, findet immer mehr Anerkennung und bildet zweifellos eine gute Grundlage für die reformierte Oberkleidung. Sie darf nicht zu anliegend sein, sonst wird sie für den Sommer zu warm. Für die heißen Sommermonate wird ein Hemd nach altem Schnitt manchem angenehmer erscheinen. Der auf Fig. 118 dargestellte kurze, in Hüfthöhe aufknöpfbare Unterrock ist dicken Frauen zur Verbesserung der Figur sehr zu empfehlen, denn er läßt schlanker erscheinen. Dagegen werden überschlanke Frauen mit Vorteil den verlängerten Unterrock am Büstenhalter befestigen, um die schmalen Hüften etwas runder zu gestalten, siehe Fig. 120. Für Reise- und Sportszwecke aber, zur besseren Warmhaltung in kalter Jahreszeit und bei großer Schlankheit ist das überall geschlossene Reformbeinkleid zu empfehlen. Zur Erhaltung größerer Reinlichkeit ist unter Umständen sowohl bei Benützung der Hemdhose wie der Reformbeinkleider das Einknöpfen von Tüchern im Schritt zu empfehlen.

Der Garmssche Büstenhalter, wie Fig. 119 und 120 zeigen, ist auf unserer Tafel 3 deutlicher abgebildet. Er ist aus durchbrochenem und festem Stoff, kurz und lang, mit wärmenden Zusätzen (die wir aber nicht befürworten) zu haben. Je weniger diese „Reformträger" und Halter den Körper bedecken, je weniger sie die natürliche Ausdünstung durch undurchlässige Stoffe hemmen, desto berechtigter sind sie vom hygienischen Standpunkt. Eine gute Kleidung darf niemals hemmen und drücken. Würde das weibliche Geschlecht diese Prinzipien einer gesundheitsgemäßen Kleidung schon ganz in sich aufgenommen haben, so würde es sich nicht so vielfach schädigen und den eigenen Körper künstlich mißgestalten.

Buddes Gesundheits-Wäsche in Bielefeld, nach Dr. Fischer-Dückelmann. Makko-Baumwolle, ägyptische und Luisiana-Baumwolle sind die langfaserigsten Sorten; je langfaseriger eine Baumwoll-Rohware ist, desto edler ist sie. Durch besondere Behandlung kann sie noch glänzend und durch „Zwirnen" im Faden fester gemacht werden. Dies geschieht bei dem Material, das zur Herstellung der Buddeschen Wäsche dient. Wir sehen ein äußerst durchlässiges, weiches Gewebe vor uns, das aus Makko-Baumwolle hergestellt ist, sich leicht reinigen läßt und auch Geruchsstoffe nicht festhält. Das Gewebe ist in unseren Abbildungen Fig. 96 und 97 dargestellt.

In geschmackvoller Ausführung, mit feinen Stickereien besetzt, liefert die Firma ganz reizende Damenwäsche, die ebenso hygienisch wie schön ist.

Winterhemden und andere sind in Schnitt und Gewebe nach den Angaben der Verfasserin der Hausärztin angefertigt.

Diese Gesundheits-Wäsche übertrifft alle bisher gewohnten Trikotsorten an Güte und Schönheit. Obwohl Trikotwäsche weich und dehnbar ist, so haben

Fig. 121. Vorderansicht.

Fig. 122. Rückansicht.

Reformkleid. Nach dem „Naturarzt".

Fig. 123.

Fig. 124.

Praktisches Straßenkleid. Nach Dr. Lahmann.

uns erst die neuerdings aufgetauchten Gewebe (Büsso-Stoffe, Goßmanns und Buddes Gewebe) bewiesen, in wie unangenehmer Weise Baumwoll-Trikot die Ausdünstungsstoffe der Haut festhält. Man muß sehr oft ein Trikothemd nur deshalb wechseln, weil es schon zu übel riecht, ohne wirklich schmutzig zu sein, während in derselben Zeit ein Hemd aus den genannten durchlässigen Geweben eine gutentwickelte Nase nicht unangenehm berührt. Man gewöhne sich nur, sein Riechorgan, die Nase, recht fleißig zu üben, dann wird sie unser Führer sein.

Fig. 125. **Zwei Salonkleider,** anmutig und elegant.

Das wollene Frauenkleid, Fig. 115 (etwa fünfhundert Jahre vor Christo), gibt uns eine Vorstellung davon, wie praktisch und gut ausgearbeitet die weibliche Kleidung im Norden damals schon war. Die beiden Straßenkleider aus Dr. Lahmanns Buch stellen einfache und praktische Kostüme dar, die locker sind, auch beliebig verziert und zu allen Zeiten getragen werden können. Sie haben eine gewisse Ähnlichkeit mit dem historischen Gewand. — Um weitere Anregungen zu geben, verweisen wir noch auf die Reformkostüme auf unseren Tafeln 21 und 25 und auf Fig. 121 und 122, sowie auf unser Turnkleid Fig. 116, die sämtlich hygienisch und hübsch sind.

Sobald einmal die richtigen Prinzipien gewonnen sind, ist es jeder denkenden Frau leicht, sich nach den gegebenen Anregungen eine ebenso vernünftige wie schöne Kleidung zusammenzusetzen. Unter „Reformkleider" versteht man

die in einem Stück gearbeiteten, die den großen Vorteil haben, die Zweiteilung des Rumpfes zu verhüten und bei gutem Bau entschieden verschönernd zu wirken. Fig. 125 stellt uns zwei Salonkleider dar, die durch Anmut und Eleganz wirken. Ein praktisches Hauskleid ist Fig. 111.

Wer eine gute Haltung hat und schlank ist, oder durch gute Erziehung und Anlage so kräftig ist, daß er keine Stützen braucht, der bedarf auch des Büstenhalters nicht, der im Sommer auch heiß macht, und den ein unbefangener, an Luftbäder gewöhnter Mensch nur als Belästigung empfindet. Nicht klar dürfte es den meisten Frauen sein, daß das heutige Korsett die Schlaffheit der Brüste geradezu großzieht, indem es sie beständig hebt und sie entwöhnt, sich selbst zu halten. Wirken sie nun vom 14. Jahre ein, so ist es wahrlich kein Wunder, wenn die Brüste ihre pralle Form verlieren und mehr oder minder schlaff werden. Über ihre besondere Pflege werden wir in anderen Kapiteln noch einiges bringen.

Fig. 126. **Reformkostüm.** Nach Kneipp.

Über wärmere Bekleidung für die Straße, über Jacken und Mäntel ist noch folgendes zu sagen: ein leichter, undurchlässiger Regenmantel, der zu allen Zeiten getragen wird, sollte eigentlich im Besitze jeder Frau sein; doch müßte er eine Kapuze haben, um auch den Kopf zu schützen und den Regenschirm überflüssig zu machen. Es ist sicher, daß dieser eine lästige Plage bildet, und ganz unabhängig von ihm zu werden, ist etwas Schönes. Man probiere es nur!

Dann sind lockere, kurze Tuchjacken gewiß auch zu empfehlen; für große Kälte aber oder für Reisen eignen sich große Mäntel entweder mit Ärmeln oder auch ohne solche, je nach Verhältnissen mit oder ohne Fütterung und Besatz. Natürlich müssen sie weit sein und nicht etwa Taillenschnitt haben, sondern dem Schnitt des Oberkleides durchaus angepaßt bleiben. Dies findet sich jedoch von selbst, wenn nur erst die Herrschaft der Taille mit allem ihrem Anhang abgeschafft ist. Wer widerstandsfähige warme Kleiderstoffe sucht, der halte sich an steierische Loden.

Unsere Betten.

Sie sind unsere Nachtkleider, nur mit dem Unterschiede, daß wir sie nicht mit uns herumtragen und daß sie uns locker umhüllen. Allen Schwachen, Kranken, Frierenden ist das Bett ein geliebter Zufluchtsort, wo sie Behagen, Linderung, Erwärmung und den so oft ersehnten Schlaf finden. Sehr viele Menschen verbringen nahezu die Hälfte ihrer Lebenszeit im Bette; man denke an die vielen kleinen Kinder, die vielen Schonungsbedürftigen — die Frauen der wohlhabenden Stände in erster Linie! — die wirklich Kranken und — die

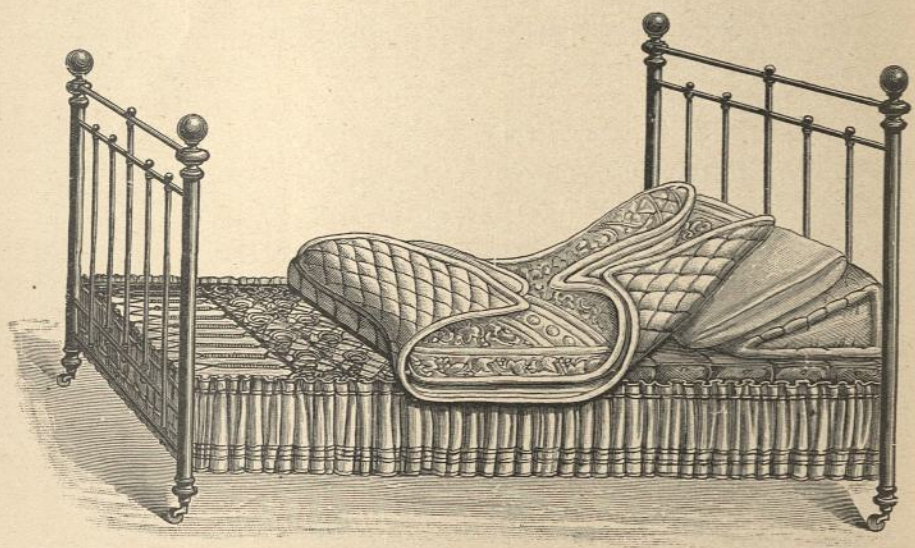


Fig. 127. Steinersches Bett.

Gemächlichen, um nicht zu sagen „Faulen". Zehn Stunden täglich im Bette, das ist gar nichts Besonderes.

Da ist es denn wirklich nicht gleichgültig, wie diese Betten beschaffen sind. Den Anspruch auf Reinlichkeit und Durchlässigkeit müssen wir für unsere Betten ebenso erheben, wie für unsere Kleider. Viel mehr jedoch als diese können die Betten die Träger von Krankheitsstoffen und ein Sammelort für die Ausscheidungsstoffe des menschlichen Körpers werden, weil sie der täglichen Lüftung viel weniger unterliegen als unsere Kleidung, die mit uns ins Freie getragen wird, und weil sie niemals Gelegenheit haben, sich ohne uns mit reiner Luft anzufüllen. Das Bett steht immer unbewegt an gleicher Stelle, und seine einzelnen Teile werden im besten Falle alle paar Wochen einmal ins Freie getragen und der Luft und Sonne ausgesetzt Es

gibt zahlreiche Familien, im übrigen ganz reinlich, welche aus Angst vor „kalter oder feuchter Luft" ihr Bettzeug den ganzen Winter durch nicht ins Freie bringen und sich darüber keine Gedanken machen. Und das ginge noch an, wenn diese Menschen wenigstens bei offenen Fenstern schliefen, oder wenn die Betten aus durchlässigen, nicht gesundheitswidrigen Stoffen beständen. Aber wie sind sie tatsächlich beschaffen? Fangen wir mit den Unterlagen an. Sie bestehen aus einer Sprungfedermatratze, die aus Werg und Drahtfedern angefertigt ist, und ihre Lage oft Jahre lang nicht verändert. Sie sind warm, aber wenig durchlässig; dann kommen Matratzen aus Seegras, Roßhaar oder gemischten Füllungen von verschiedener Güte, dann häufig noch Wolldecken, Federbettunterlagen usw., bis endlich das weiße Leintuch folgt.

Der Oberkörper hat, um eine erhöhte Lage herzustellen, zwei bis drei Federkissen, in welche er sich richtig eingräbt, wenn sie nicht sehr stramm gefüllt sind, und welche im Sommer unerträglich heiß werden.

Als Zudecke dienen gleichfalls Federbetten, mit weißem oder buntem Überzug, wollene Decken mit leinenen Unterlagen, oder Steppdecken aus Baumwolle oder anderen Füllstoffen aus Pflanzenfasern.

Wir haben die Aufgabe, das Bett ebenso weich, wie warm, leicht und durchlässig zu gestalten, es sind daher in den letzten Jahren verschiedene Reformvorschläge bekannt geworden, welche diese Bedingungen zu erfüllen scheinen. Nicht erhitzend darf das Bett wirken und nicht durch Sprungfedern dem Körper die nötige Ruhelage nehmen; denn durch Gänsefedern unten und oben wird die Wärmeausstrahlung bedeutend erschwert und durch das Nachschwingen der Drähte die Ruhe des Körpers vermindert.

Die leichten und kleinen Vogelfedern, aneinander gehäuft, lassen weder Luft- noch Wärmestrahlen durch; sie sind daher richtige Gas- und Wärmefänger, und Bakterien aller Art haben in ihnen einen prachtvollen Ansiedlungsort. Daher eignen sie sich nicht als Unterlagen, als Zudecke aber nur dann, wenn es sich um sehr wärmebedürftige oder herabgekommene Individuen handelt, und wenn man für fleißiges Durchschütteln und Durchlüften der Federdecken Sorge trägt. Alle Reformen der Neuzeit dürfen uns nicht blind machen gegen gewisse Vorzüge althergebrachter Einrichtungen, welche unsere Vorfahren, die gesünder waren als wir, über alles schätzten. Die Wärme der Federdecken bleibt also unbestritten; wenn wir stets zwischen Kranken und Gesunden unterscheiden, so werden wir auch die Einrichtung der Betten darnach bestimmen können.

Für junge und gesunde Menschen harte und kühle Lager, keinerlei Federzeug, nur wollene Decken, Roßhaar als Kopfkissen; zeigen sich neurasthenische Anlagen und wenig Eigenwärme, so wird ein Plumeau der Wolldecke aufgelegt, welche die Beine, die zu Kälte neigen, rascher erwärmt als alles andere. Matratzen aus Roßhaar sind die haltbarsten, lassen sich gut reinigen und saugen wenig auf; aus Seegras sind sie härter, kühler, weniger

haltbar und nicht so reinlich, weil die Pflanzenfasern mit der Zeit zerfallen und Staub bilden. Sie sind bedeutend billiger als Roßhaarkissen. Statt Sprungfedermatratzen sind die einfachen Drahtgeflechte elastisch und doch fest und sicher, auch die reinlichsten. Sie dürfen allgemein eingeführt werden, bis die gefüllten Sprungfedereinlagen „ausgestorben" sind. Für den Winter, wenn sie das Bett zu kalt machen, bedeckt man sie mit einer derben doppelten Wolldecke und legt dann erst Roßhaarmatratzen darauf. Die Steppdecke wird zu einem herrlichen „Kleidungsstück", wenn sie mit leichter, flockiger Wolle gefüllt und mit Trikot gefüttert ist. Sie ist äußerst haltbar und auch schön, besonders wenn wir die obere Seite mit Atlas oder Stickereien versehen.

Steiner hat sich das Verdienst erworben, eine höchst wohltätige Reform der Betten eingeführt zu haben, die sich jetzt schon weit verbreitet hat. Im heißen Sommer schläft es sich kühl und gut in einem Steinerschen Bett, und wem es im Winter zu leicht wird, der lege sich unten eine Wolldecke ein, oben entweder eine zweite Steppdecke oder ein kurzes Federbett auf die Füße, und dann ist er noch immer besser daran, als in einem dicken Bett des alten Regimes.

Die Erwärmung, die für die Füße angezeigt ist, ist dem Kopfe schädlich; so viele Menschen legen sich schon mit blutüberfülltem Hirn infolge geistiger Arbeit, erregender Unterhaltung usw. in ihr Bett; statt aber zu kühlen, zu beruhigen, erhitzen die warmen Federkissen den Kopf noch mehr, und nun beginnt das erregte Träumen, das Hin- und Herwerfen im unruhigen Schlaf. Daher flache Roßhaarkissen für alt und jung und horizontale Lage, damit der müde Körper wirklich ausruhe und nicht Stauungen im Becken entstehen. Nur für gewisse Kranke ist die erhöhte Lage, das halbe Sitzen im Bette erlaubt, ja sogar nötig; bei den anderen ist es oft nur gedankenlose Gewohnheit, die nicht ohne schädliche Folgen bleibt.

Vor allem müssen wir die Frauen davor warnen, die an Blutungen der Beckenorgane leiden; sie haben schon blutüberfüllte Beckenorgane, sie haben schon Stauungsleber u. dgl.; es darf daher der Steiß nicht zehn Stunden lang so viel tiefer liegen als Brust und Kopf und die Zirkulation dadurch erschwert werden. Kühl und flach müssen solche Frauen liegen, Unterfederbetten sind sofort zu beseitigen, und der Kopf ist durch ein Roßhaarkissen nur wenig zu erhöhen. Fig. 127 führt uns ein Steinersches Bett vor mit allen seinen Teilen, wie Steppdecken, Matratzen, Drahtgeflecht, zwei Kopfkissen, alles mit Trikot überzogen.

Unsere Wohnung.

Über dem Bette, unserer Kleidung für die Nacht, steht noch eine andere, umfangreichere Hülle: das Dach über unserem Haupte, unsere „Hütte", unsere Wohnung. Auch für sie gilt in gewissem Sinne das gleiche Grundprinzip, das wir schon für Kleid und Bett aufstellten: sie muß „durchlässig" sein, d. h. Außenluft eindringen, Innenluft heraustreten lassen.

Im Urzustande sind die menschlichen Wohnungen äußerst primitiv gewesen, aus mehr oder minder luftigen Zelten bestehend, in Felsen- und Erdhöhlen eingerichtet, aus Blöcken erbaut usw., bis endlich der luftdichte Verschluß aus Lehm, Steinen, Ziegeln usw. andere Bauarten verdrängte und gegen äußere Einflüsse den besten Schutz gewährte. Die festen Mauern, an welchen nur einige Luft- und Lichtlöcher angebracht waren, unsere sogenannten „Fenster", brachten uns dauernd warme Räume, ermöglichten uns daher, auch bei größter äußerer Kälte eine ausgebreitete Tätigkeit zu entfalten, die sich Menschen früherer Jahrtausende, welche unsere häusliche Einrichtung nicht kannten, kaum träumen ließen. Sie brachten uns aber auch nebenbei alle üblen Folgen der Abschließung, ein früher auch nicht gekanntes Siechtum, langsamen aber sicheren Verfall. Und warum? Weil die dichten, undurchlässigen Häuser den Zutritt des Sauerstoffes erschweren und zu einer Ansammlung der menschlichen Auswurfsstoffe innerhalb der Häuser führen, die auf deren Bewohner einen vergiftenden Einfluß ausüben müssen.

Erst im letzten Jahrhundert kam dies mehr zum Bewußtsein, und Bestrebungen tauchten da und dort auf, für eine ausgiebigere Ventilation unserer Wohnungen zu sorgen, für mehr Lichtzutritt, für Schlafen in offenen Hütten während der warmen Jahreszeit usw. — Untersucht man die neueren Viertel unserer heutigen Städte, so findet man auch tatsächlich manchen Fortschritt in dieser Hinsicht, manche Besserung gegen frühere Zeiten. Im ganzen aber, für den größeren Teil der Städte, sieht es noch sehr traurig hinsichtlich wirklich gesunder Wohnungen aus. Finstere Gänge, enge Küchen, winzige Schlafkammern mit übelriechender Hofluft, niedere Zimmer, in welche das ganze Jahr durch kein Sonnenstrahl fällt, staubige Straßenluft für die Zimmer der Vorderseite: das ist so beiläufig die Beschaffenheit von Tausenden der städtischen Wohnungen. Ist es da ein Wunder, wenn ihre Bewohner blaß und gelb werden, wie alle Pflanzen, die man in einen dumpfen Keller stellt, statt sie der Luft und dem Sonnenlichte auszusetzen?

Und wenn dann noch in diesen Wohnungen wenigstens die Reinlichkeit herrschte, die wir an anderen Stellen schon beschrieben! Wenn die Fenster

auch nachts geöffnet würden, wenn man die Betten öfter in die Sonne legte, wenn nie mehr als höchstens zwei Menschen in einem Raume zusammenschliefen, wenn man niemals Ansammlungen von Speiseresten, schmutziger Wäsche, industriellen Abfällen (bei Handwerkern), Ausdünstungen der Abtritte usw. duldete; ja, dann wäre es noch nicht so schlimm. Aber vor der „bösen Nachtluft" fürchten sich die Menschen; ein sonniger Hof oder offener Gang am Hinterhause, wie man sie in Österreich oft an allen Stockwerken findet, ist selten vorhanden; die Räume sind nicht zahlreich, so daß sehr oft drei, vier, ja mehr Personen in einem Raume schlafen müssen; die Küchen werden nicht rein genug gehalten, die Abtritte sind schlecht gebaut und geben oft geradezu furchtbare Dünste ab, — wo ist da Gelegenheit, Betten zu sonnen, wo eine Möglichkeit, einigermaßen reine Luft zu erhalten?! In unglaublicher Luft leben alte und junge Menschen jahrzehntelang, und wenn Türen und Fenster oft nicht so schlecht schlössen oder so viele Personen nicht viele Stunden außerhalb der Wohnungen zu leben gezwungen wären, so würden Krankheit und Elend noch viel häufiger auftreten.

Es wird angegeben, daß in feuchten Kellerwohnungen von 1000 Einwohnern 25 sterben, im ersten Stock aber nur 21, im vierten Stock dagegen, also in Dachwohnungen, 28. Unten fehlt Licht und herrscht Feuchtigkeit und Moder, oben aber gibt es Wärmestauung oder zu viel Abkühlung. In Keller- und Dachwohnungen, wo die Armut herrscht, stellen sich daher die meisten Erkrankungen ein, die höchste Sterblichkeit. (Andere Ursachen wirken auch noch mit.)

Aus solchen Tatsachen muß man lernen, noch mehr aber von dem Aussehen der Menschen, die unter solchen Verhältnissen leben; denn es sterben nicht alle gleich, die ein halbes Leben dahinsiechen.

Und so gelangen wir zur Beantwortung der Frage: wie sollen unsere Wohnungen beschaffen sein, damit sie genügend warm und schützend und dennoch nicht ungesund werden?

Zuerst kommt die Lage des Hauses in Betracht. Infolge der Einflüsse der Grundluft und des Grundwassers sei es nie zu tief erbaut; es wird gesünder sein, wenn es an einem Bergabhang steht, oder im Tale an einer erhöhten Stelle. Dann ist der Einzelbau dem Reihenbau, also das Villensystem, entschieden vorzuziehen, wie wir es in München, Dresden, Wien und anderen Städten in neuen Anlagen schon finden. Jedes Haus ist mit Garten umgeben; Luft und Sonne dringen von allen Seiten ein; enge, düstere Gassen sind bei solcher Anlage unmöglich, dumpfige lichtlose Räume gleichfalls. Die das Haus umgebenden Pflanzen aber, Bäume, Sträucher, atmen Sauerstoff aus und tragen wesentlich zur Verbesserung der Luft bei. Man braucht bei solcher Bauart freilich mehr Raum, und die menschlichen Wohnungen breiten sich viel mehr aus, aber

das ist es ja, was wir erstreben; das Zusammendrängen der Menschen auf kleine Flächen, das Übereinanderwohnen, das gegenseitige Verderben der Atmungsluft hört damit auf.

Da die Schlafzimmer für unsere Gesundheit die wichtigsten Räume sind, lege man sie nach Osten, um die Morgensonne auf den Organismus einwirken zu lassen, ebenso die Küche, die viel Licht braucht und in welcher sich keine Mikroorganismen (kleinste Lebewesen) ansammeln dürfen. Wird doch in der Küche unsere Nahrung bereitet und hängt doch von ihrer Beschaffenheit die Reinheit unseres Blutes ab! Wo aber das Sonnenlicht fehlt, dort wachsen alle die kleinen, zuerst unsichtbaren Keime, die Schmutz und Krankheit verursachen.

Also Küche und Schlafzimmer sind die wichtigsten aller Räume in jedem Hause! Die Verteilung der anderen Räume ist dann weniger wichtig; an allen Seiten des Hauses sind sie brauchbar, weil sie von keiner nachbarlichen Mauer beschattet werden und weil kein Nebenhaus ihnen Luft wegnimmt.

Die Zukunft wird uns sicher eine Bauart bringen, welche uns in keiner Weise stört und dennoch beständigen Luftzutritt ermöglicht: Klappenvorrichtungen, Röhrenleitungen durch das ganze Haus, welche ebenso für gleichmäßige Erwärmung aller Räumlichkeiten, wie für beständigen Luftabzug sorgen, elektrische Beleuchtung statt der rußigen, primitiven Öllampen, geruchlose, leicht zu reinigende Abtritte (Tonnensystem), hygienischere Wohnungseinrichtungen im allgemeinen usw.

Daß auch die Küchen bedeutende Verbesserungen erfahren werden, sei hier nur angedeutet. Das tägliche „Feuermachen", das Anrußen aller Geschirre, die Ungleichheit der Ofenwärme: dies alles deutet eigentlich auf noch recht barbarische Zustände, deren Unvollkommenheit eine Menge Nachteile nach sich zieht, die man aber so gewöhnt ist, daß man glaubt, es könne gar nicht anders sein. Die Emanzipation vom Herdfeuer wird das weibliche Geschlecht im wahren Sinne des Wortes befreien.

Die Abschaffung der Kamine aber wäre gleichbedeutend mit einer vorher ungekannten Reinigung der Luft. Sichtbare und unsichtbare Kohlenteilchen (Ruß) beschweren unaufhörlich die Luft, schwärzen Häuser, Möbel und Wäsche, machen eine Unsumme von täglichen Reinigungsarbeiten notwendig, die dann vollständig wegfielen. Man stelle sich nur vor: kein Ruß mehr! Keine geschwärzten Menschenlungen mehr! Es wäre zu schön!

Während Heißluft- und Dampfröhrenheizung das ganze Haus von oben bis unten erwärmte, würden die Luftröhren auch für beständige Erneuerung der Innenluft sorgen; eine Ansammlung von menschlichen Ausdünstungen wäre also gar nicht mehr möglich; übelriechende Zimmerluft würde niemand mehr aus eigener Erfahrung kennen. Man könnte wohnen,

arbeiten, geschützt sein, ohne die heutigen üblen Folgen der Abschließung ertragen zu müssen.

Zu solchen Häusern müssen wir es bringen und zwar sowohl bei einfacher als auch bei kostbarer Einrichtung, damit wohlhabende, sowie weniger Bemittelte den Segen dieser Einrichtung zu genießen bekommen.

Was nun die Ausstattung der Wohnräume anbelangt, so wird auch hier das Prinzip der leichteren Reinigungsfähigkeit den Sieg erringen; gepolsterte Möbel, diese Fänger für Staub und Ungeziefer, werden vom Schauplatz verschwinden und von anderen weichen, nachgiebigen Ersatzmitteln verdrängt werden. Die Fußböden werden Überzüge erhalten, welche mit feuchten Tüchern mühelos gereinigt werden können und keine Staub- und Schmutzansammlungen gestatten. Das Überschwemmen der Dielen mit Wasser, das Scheuern derselben mit Seife und Bürste, wie es in der Schweiz noch Sitte ist, um sie recht weiß zu erhalten, wird man nur aus Überlieferungen kennen. Den modrigen Geruch von feuchtem, altem Holz, die große Neigung desselben, Gerüche und Schmutz aller Art aufzunehmen und festzuhalten, bestreitet man kaum, dennoch glaubt man noch nicht, daß solche weiße, schmutzige oder feuchte Dielen in geschlossenen Wohnräumen ungesund sind. Im allgemeinen wissen die Menschen gar nicht, mit wieviel Gefahren sie sich umgeben.

Fliegt durch die Fenster kein Ruß mehr herein, werden die Straßen dadurch staubfreier erhalten, daß zur Pflasterung nur ganz hartes Material verwendet wird, also keine weichen Pflastersteine, welche so viel Staub verursachen können, haben innerhalb der Wohnungen Heizung und Verrußung ihr Ende erreicht, sind im übrigen auch keine Staubfänger aller Art in den Wohnungen, dann hört auch die heutige Staubwirtschaft auf, und die Menschen haben sich einer wohltuenden Reinlichkeit zu erfreuen, welche ihre Lungen gesund, ihr Blut rein erhält.

Lufthütten.

Für die warme Jahreszeit verdient das Schlafen in offenen Lufthütten die regste Aufmerksamkeit. Sind gut ventilierte Steinhäuser auch reinlich, die direkten Ausstrahlungen von Erde, Himmel und Pflanzen halten sie doch auf, ebenso die bewegte Luft; daher ist das Schlafen außerhalb auch des vollkommensten Hauses immer noch etwas ganz anderes, weil viel gesünder. Wer es nie versucht hat, ahnt den Genuß nicht, den auch das Schlafen unter freiem Himmel gewährt. So wie die moderne Heilkunde immer mehr die Luft als gewaltigen Heilfaktor erkennt, so wird die Zukunft jedem Hausbesitzer in seinem Garten gewiß auch eine „Lufthütte" bringen, die zu den selbstverständlichen Einrichtungsstücken gezählt wird. Sie ist dann richtig erbaut, wenn sie vor Regen und Sturm oder Bodenfeuchtigkeit Schutz gewährt, dabei der Luft freien Durchzug gestattet und auch derart Abschluß ermöglicht, daß von außen niemand eindringen kann. Sie besteht nur aus Brettern und Balken, hat drei feste Wände, an deren oberem Ende verschiebbare Klappen angebracht sind, und eine offene Wand, welche mit Latten verschlossen wird und die Türe enthält. Außerdem sind von innen dichte Vorhänge vorzuziehen, wenn man den Einblick verwehren will. Unter dem Fußboden streicht die Luft gleichfalls durch, denn die Hütte steht auf vier Pfählen.

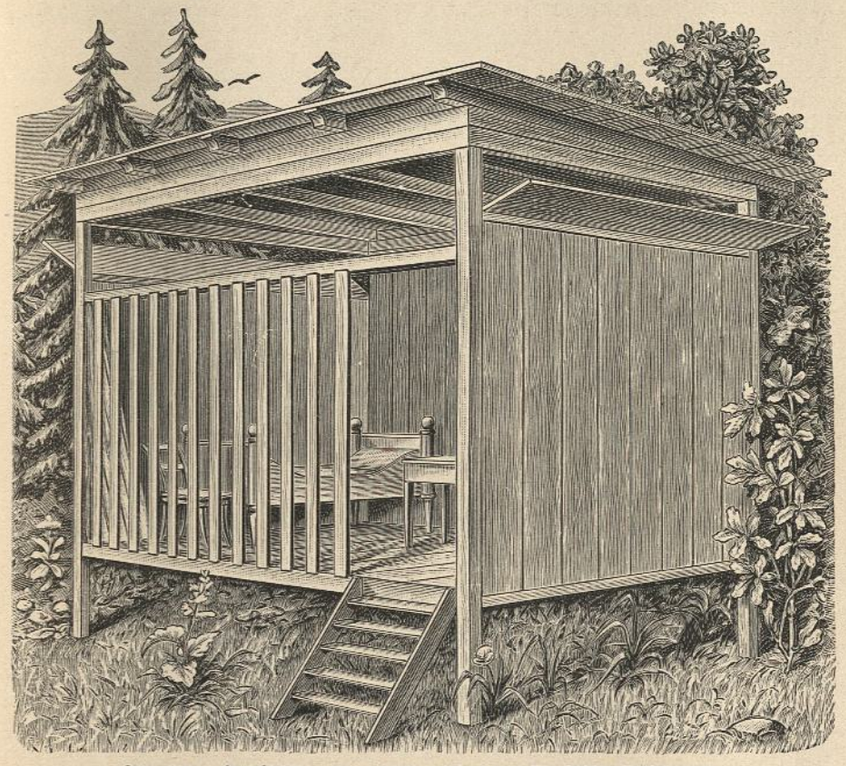


Fig. 128. **Lufthütte.** Nach Riffl, ergänzt von Dr. Fischer-Dückelmann.

Sie gewährt so viel Raum, daß Bett, Tisch, Stühle und Schrank aufgestellt werden können. Gefahrlos kann man in der Hütte ein nächtliches Gewitter überstehen, und ängstlichen Gemütern bringt der Lattenverschluß Beruhigung; Feuchtigkeit aber dringt nirgends ein.

Es gibt verschiedene Arten von Lufthütten, wir haben jedoch nur der vorstehenden den Vorzug geben können, da sie tatsächlich allen Ansprüchen genügt. Solche, die direkt dem Erdboden aufliegen, bekommen bald faulige, feuchte Dielen und geben allerlei Ungeziefer Gelegenheit, sich im Holze ein-

zunisten. Erhebt sich die Hütte aber frei vom Erdboden, ist sie nur durch wenige Pfähle in Berührung mit demselben, so bleibt sie an allen Seiten von Luft umgeben, was selbstredend von größtem Vorteil ist.

Das vollständige Offenbleiben einer Wand kann besonders für Frauen nicht befürwortet werden; man kann Gärten meist nicht so abschließen, daß sie das Eindringen Fremder verhindern würden. Schon das Bewußtsein einer solchen Möglichkeit raubt Behaglichkeit und Seelenruhe, die zu einem guten Schlafe unentbehrlich sind. Die Latten behindern den Luftdurchzug keineswegs.

Auch während kühler Nächte schläft es sich wundervoll in solcher Hütte, stets vorausgesetzt, daß wir über ein gutes warmes Bett verfügen. Je höher die Hütte steht, desto luftiger ist sie und desto schönere Ausblicke gewährt sie. In Heilanstalten dürfen die Hütten nicht nebeneinander stehen, weil sich die Bewohner dadurch stören, sondern jede muß einzeln gebaut werden und von Bäumen und Sträuchern umgeben sein. Die mit Schloß versehene Tür lehnt an der Seitenwand und ist daher auf unserem Bilde nicht sichtbar. Möchten Kinder und Frauen in solchen Hütten schlafen lernen, damit sie rötere Wangen und frischeren Sinn bekommen!

Fünftes Kapitel.

Ruhe und Bewegung.

Der Schlaf.

„O Schlaf, o holder Schlaf,
Du Pfleger der Natur —“
Shakespeare.

Bewegung ist Veränderung des Ortes, bei Mensch und Tier Muskelzusammenziehung unter Sauerstoffaufnahme und Kohlensäureabscheidung, also eine Tätigkeit, die verbraucht. Daher kann sie nicht uneingeschränkt fortgesetzt werden, wenn nicht Erschöpfung (Abnützung) eintreten soll. Die Natur hat uns das Müdigkeitsgefühl gegeben, das uns Einhalt in der Bewegung gebietet, und einen anderen Zustand, der die Forscher immer wieder zu neuen Beobachtungen anregt und der die verlorenen Kräfte vollkommen ersetzt, es ist der Schlaf, bekanntlich „ein Zwillingsbruder des Todes“ genannt.

Er besteht in vollständiger äußerer und innerer Ruhe. Die Glieder hängen schlaff am Körper des Schlafenden; der Geist, die Sinne haben ihre Tätigkeit unterbrochen, das Bewußtsein ist ausgelöscht; vollständig wehrlos liegt der Schlafende da. Nur das Herz arbeitet ruhig weiter, und die Atmungsorgane beweisen ihre Tätigkeit durch langsames Heben und Senken des Brustkorbes. Wenn der Schlaf lange entbehrt wurde, tritt er bei gesunden Menschen mit so elementarer Macht ein, daß er sie in jeder Stellung überwältigt und so bleischwer wird, daß ein Erwecken fast unmöglich erscheint. So schläft die Jugend, wenn sie ermüdet und gesund ist. Ein beneidenswerter Zustand!

Die Verdauung ist verlangsamt während des Schlafes; für erschöpfte Nervenkraft ist der Schlaf, tief und traumlos, das wirksamste Erholungsmittel, und man ist berechtigt, anzunehmen, daß während seiner Dauer ermüdete Zellen neue Nährstoffe aufnehmen, sogenannte Ermüdungsstoffe abgeben und dadurch zu neuer Tätigkeit wieder befähigt werden.

Desgleichen ist er für jugendliche, noch im Wachstum begriffene Wesen von höchster Bedeutung und sollte, ebenso wie für Kranke und Schwache, mit

viel größerer Sorgfalt beaufsichtigt werden. Was wir während des Schlafes in uns aufnehmen, ist für die Art des Schlafes und den Grad unserer Erholung und Wiederherstellung von größter Wichtigkeit. Geschlossene oder gar verbrauchte Zimmerluft ist für einen Schlafenden nicht geeignet, auch genügen ihm kleine dumpfe Räume nicht und nicht jedes Lager ist für ihn gut genug. Ach, in welcher Umgebung sieht man oft kleine sauerstoffhungrige Kinder, Kranke oder Erholungsbedürftige schlafen! Es ist unglaublich und tut dem Menschenfreund wehe.

Allen Hausfrauen, Müttern und Krankenpflegerinnen sei es deshalb ans Herz gelegt, für beständigen Sauerstoffzufluß für die Schlafenden zu sorgen, und alle üblen Ausdünstungen ihnen fern zu halten, ferner das sonnigste, angenehmste Zimmer zum Schlafraum zu bestimmen.

Unser Buch hat die Aufgabe, gerade das Verständnis für die nächstliegenden, sogenannten „gewöhnlichen" Dinge, deren hohe Bedeutung oft so wenig erkannt wird, zu wecken und dadurch die häuslichen Aufgaben der Frau erst in das rechte Licht zu setzen. Die volle Würdigung des Schlafes gehört auch dazu.

Bezüglich der natürlichsten Lage im schlafenden Zustande hört man oft die widersprechendsten Ansichten äußern. Wir verweisen auf die Figur 213 des Gorilla im II. Teile unseres Buches, um an diesem Bilde zu zeigen, was eine „natürliche" Lage ist. Also Rückenlage mit erhobenen Armen, welche die meisten gesunden Menschen lieben und instinktiv einnehmen. Sie erleichtert die Atmung wesentlich und gestattet freie Bewegung aller Glieder. Daß sie mit rechter oder linker Seitenlage oder auch einmal mit der recht wohltuenden Bauchlage abwechseln kann, ist selbstverständlich. Besondere Rücksicht auf die Lage im Schlafe brauchen überhaupt nur Kranke zu nehmen.

Auch über die Menge des nötigen Schlafes herrscht viel Unklarheit. Während die einen zu viel schlafen, dadurch Fettansatz und geistige Trägheit züchten, leiden andere an chronischem Schlafmangel.

Zu letzteren gehören viele Angestellte und sehr viele abgehetzte Familienmütter. Bei Fabrikarbeitern beginnt bei langen Heimwegen oft erst um 11 Uhr nachts die Ruhe; um 4 Uhr morgens aber findet der Aufbruch schon wieder statt. Das sind 5 Stunden Schlaf! Auch für einen Erwachsenen zu wenig; denn nur bei 7 bis 8 Stunden bleibt man im Gleichgewicht seiner Kräfte. Die geplagten Mütter aber haben oft bis Mitternacht für die Familie zu flicken und zu ordnen; trotzdem ruft das Jüngste bei Morgenanbruch die Mutter abermals, und wenn sie nach Befriedigung des Schreihalses noch einmal in Schlummer sinkt, den die müden Glieder so dringend fordern, dann ruft der Glockenschlag den Mann zur Arbeit, und die Schlaftrunkene muß sich abermals vom Lager aufraffen, um Feuer zu machen und Kaffee zu kochen. Wie viele schwächliche Frauen lernt der Arzt kennen, die an Erholung und Schonung der eigenen Kräfte nie denken können, da sie für

Mann und Kinder beständig zu sorgen haben, auch wenn der eigene Körper dem Zusammenbruche nahe ist. Ihnen fehlt Schlaf und Ruhe vor allem! Vierwöchentliche Pflege, Entfernung vom Hause, Trennung von Mann und Kind schaffen aus ihnen neue Menschen. Nicht Arzneien verschreibe man solchen Geschwächten, sondern reichlichen, ungestörten Schlaf in gesunder Luft.

Für kleine Kinder gilt die Regel, sie schlafen zu lassen, solange sie selber wollen; für größere genügen 12 bis 9 Stunden, und zwar schlafen fünfjährige 12 Stunden, neunjährige 10 Stunden, zwölfjährige 9 Stunden. Bis zum zwanzigsten Jahre können 9 Stunden mit großem Vorteil eingehalten werden; denn solange der Körper wächst und innere Organe nicht vollständig ausgebildet sind, wird genügender Schlaf nur mit Schädigung der Gesamtentwicklung entbehrt.

Auch Ruhe ohne Schlaf ist dem Körper nach getaner Arbeit Bedürfnis. Immer wiederkehrendes Ruhebedürfnis aber ohne vorhergegangene Betätigung ist ein krankhafter Zustand, der in irgend einem Mangel oder einer Störung des Organismus seinen Grund hat, und der immer ergründet werden sollte. Die Ermüdung kann, je nach der Betätigung, eine allgemeine oder nur örtliche sein. Zum Beispiel, wenn wir eine Stunde lang Teig geknetet haben, ermüden die Arme derart, daß wir ihnen Ruhe gönnen müssen, um sie zu neuen Leistungen zu befähigen; der ganze Körper ist also noch nicht ausgegeben; zu anderen Verrichtungen, die andere Muskelgruppen beschäftigen, bleibt er befähigt. Ist man einen ganzen Tag lang von einer Beschäftigung zur anderen gegangen, hat man Beine, Hände und Kopf angestrengt, dann ist abends eine allgemeine Ermüdung fühlbar, die auch vollständige Ruhe heischt. Das sind also wichtige Unterschiede.

Sie leiten uns auf die geheimnisvolle Wirkung der Abwechslung, durch die wir uns zu einer vielseitigen Tätigkeit befähigen. Während ein Organ tätig ist, ruht ein anderes, und auf dieser klugen Verteilung unserer Kraftanwendung beruht die Mehrleistung. Man kann z. B. sehr gut drei Stunden schreiben, darnach eine Stunde häusliche Arbeit mit leichter körperlicher Anstrengung verrichten, darauf eine Stunde lesen und dann noch ein bis zwei Stunden gehen; man wird bei solcher Lebensweise recht frisch bleiben, nicht abstumpfen, wie dies bei eintöniger, anhaltender Arbeit so oft der Fall ist, und dadurch verschiedenen Anforderungen genügen. Daher sind Arbeiter, höherer oder niederer Qualität, die acht bis zehn Stunden die gleiche Arbeit verrichteten (Bureauangestellte u. a.), oft trotz mangelhafter Muskeltätigkeit von ihrem Tagewerk viel ermüdeter als eine Frau, die unter normalen Verhältnissen mehrere und ganz verschiedene Geschäfte erledigte, ohne sich jedoch dabei ganz auszugeben oder sehr anzustrengen.

Das Leben erfordert ja vielseitige Betätigung und die „einseitigen" Menschen sind beklagenswert in jeder Hinsicht, nicht nur weil sie anderen so wenig nützen, sondern weil sie sich selbst so häufig durch ihr Unvermögen

schädigen. Unsere Ausbildung zur Vielseitigkeit sollte also eine bewußte Aufgabe der Erziehung sein.

Man wechsle ab mit der Arbeit und pflege zeitweilig auch beschauliche Ruhe, wobei sich der Geist sammelt und die Spannkräfte sich wieder vermehren. Die unruhigen Menschen, die immer „etwas tun", sich bewegen oder mindestens schwatzen müssen, sind auch krankhaft; sie sollte man methodisch dämpfen und den Genuß der Ruhe lehren. Die äußere Unruhe geht auch gewöhnlich mit sehr unruhigem Geist und nervöser Konstitution Hand in Hand und wird insbesondere sehr häufig beim weiblichen Geschlecht gefunden.

Strengere geistige Dressur, mehr Vertiefung bei allen Verrichtungen, mehr Übung in Selbstbeherrschung und Selbstzucht wird auch ein schwächeres Nervensystem vor solcher Unruhe schützen. Man unterscheide demnach wohl: nervöse Unruhe von bewußter Vielseitigkeit, Oberflächlichkeit und Vielgeschäftigkeit (auch bei den Frauen so häufig zu beobachten!) von systematisch geleiteter Arbeit und Abwechslung.

Bewegung, Gymnastik.

„Arbeit ist des Blutes Balsam,
Arbeit ist der Tugend Quell."
Herder.

Man teilt alle Arten von Bewegung in aktive (d. i. tätige, gewollte) und in passive (d. i. erleidende, also nicht gewollte).

Wenn wir einen Schritt machen, um ein Ziel zu erreichen, so haben wir eine aktive Bewegung ausgeführt, bewußt und gewollt; wenn aber jemand unseren Arm vom Tische schiebt, um vielleicht Platz zu schaffen, so haben wir eine passive Bewegung ausgeführt, nicht gewollt, sondern erlitten.

Diese Grundbegriffe darzulegen ist notwendig, bevor wir zur Lehre von den Bewegungen übergehen.

Eine Frau, die verschiedene häusliche Arbeiten verrichtet, Böden wischt, Tische scheuert, Fenster reinigt, Kinder trägt, Eimer schleppt usw., strengt alle Muskeln ihres Körpers so sehr an, daß sie keiner kunstvollen Gymnastik bedarf, um sich Bewegung zu schaffen. Jene Frauen aber, die gar nicht wissen, was körperlich arbeiten heißt, deren Muskeln daher schwach und ungeübt sind, diese haben Gymnastik nötig. Sie läßt sich in Form systematisch geordneter Übungen ausführen oder auch als Sport betreiben.

Die Muskelbetätigung bei Ausführung praktischer Arbeiten wird jedoch meist wenig geschätzt, weil sie eine „Mußarbeit" ist; die Gymnastik als systematische Übung langweilt bald; es bleibt dann nur noch der Sport übrig, dessen Zweck das Vergnügen ist oder auch beschleunigte Fortbewegung. Kranke

müssen Gymnastik unter ärztlicher Leitung üben, Gesunde können und sollen sich auch bei geringen Mitteln nicht ganz zu Hausklaven machen, sondern zur Erfrischung des Geistes und Körpers immer etwas vernünftigen Sport nebenbei betreiben. Wenn das weibliche Geschlecht es einmal soweit gebracht hat, daß es sich Freiheit und Kraft auch für solche Betätigung zu erübrigen weiß, dann wird es körperlich kräftiger und geistig interessanter werden. Möchten sich dies alle Frauen gesagt sein lassen!

Unter Gymnastik (aus dem Griechischen) versteht man geordnete, systematische Leibesübungen, welche nach bestimmten Regeln ausgeführt werden. Sie haben den Zweck, die Zirkulation anzuregen, die Muskeln zu kräftigen, den Stoffwechsel zu heben und ermöglichen eine so gleichartige und allseitige Betätigung, wie sie praktische Arbeiten niemals schaffen, weil diese mehr oder minder nur einzelne Muskelgruppen beschäftigen. Die Gymnastik dient daher sowohl zur allgemeinen Kräftigung, wie auch zur Stärkung einzelner geschwächter oder im Wachstum zurückgebliebener Glieder.

Die der allgemeinen Kräftigung dienende Gymnastik kann man nach eigenem Studium selbst ausführen, besonders wenn man zur Anleitung ein gutes Buch zur Verfügung hat (z. B. Schrebers Zimmergymnastik); bei ausgesprochenen Krankheitszuständen aber, oder bei bestimmten Aufgaben (z. B. Verlängerung eines verkürzten Gliedes) ist ärztliche Leitung nötig; denn nur zu leicht wird zu viel oder zu wenig dabei getan. Auch fehlt den Patienten gewöhnlich die Exaktheit in der Ausführung, wenn Aufsicht fehlt.

Wir geben hier nicht eine vollständige Lehre über Gymnastik, wie sie in so vielen praktisch-hygienischen Werken enthalten ist, sondern nur eine kurze Übersicht derjenigen Hauptpunkte, die zum Verständnis ihres Wesens nötig ist, dann eine kurze Anleitung aller wichtigen Übungen, wie sie alle Frauen und Mütter kennen sollten.

Man teilt alle gymnastischen Übungen ein in Freiübungen und Geräteübungen. Erstere werden im Stehen, Liegen, Sitzen und Gehen ausgeführt, als einfache und zusammengesetzte Übungen ohne irgendwelche Beihilfe. Bei letzteren werden mit Hilfe von Geräten ähnliche Bewegungen ausgeführt, aber unter Überwindung gewisser Widerstände; so wird z. B. das Gewicht eiserner Stäbe oder Hanteln überwunden bei Ausführung gewöhnlicher Schwingungen, oder es werden auf Barren und Reck allerlei Bewegungen ausgeführt, welche die Muskeln bedeutend anstrengen. Vortrefflich ist der heilgymnastische Apparat „Werde gesund" von Ingenieur Fiedler. Er gibt zu aktiven Arm-, Bein- und Rumpfbewegungen Gelegenheit und kann in jedem geräumigen Zimmer aufgestellt werden. Für ältere Frauen wird der viel einfachere Autogymnast von Dr. Müller empfohlen.

Aus Wien geht uns ein gymnastischer Apparat zu, der unser Interesse verdient. Es ist ihm eine Broschüre „Wie werde ich größer" beigegeben, die

mancher Leserin Anregung geben wird, ihre vielleicht mangelhafte Körpergröße zu verbessern. In dem vortrefflichen Schriftchen sind gut erdachte Übungen bildlich dargestellt. Man wende sich an Matthäus Tadla, Traisen, Niederösterreich und verlange den Unikum-Apparat.

Anders ist die „Schwedische Heilgymnastik", die der Schwede Lingg geschaffen hat. (Siehe „Heilkunde" unter „Heilgymnastik".) Sie heißt auch „Widerstandsgymnastik" und bedarf immer zweier Personen: einer, welche die Bewegung ausführt, und einer, welche den Widerstand leistet.

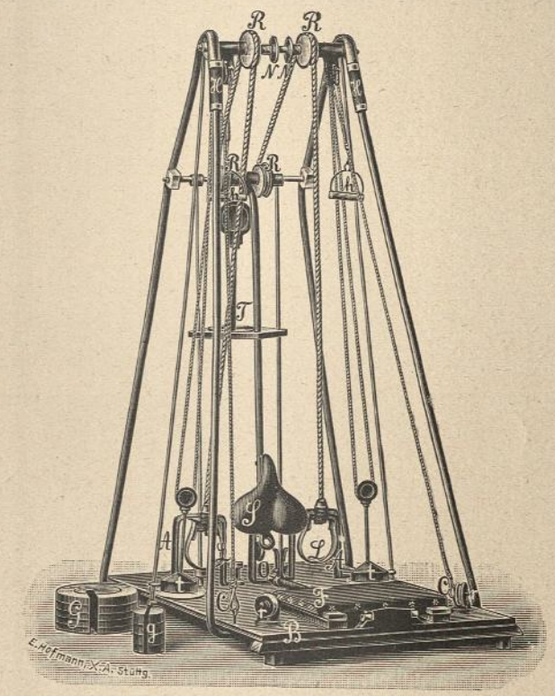


Fig. 129. **Heilgymnastischer Apparat „Werde gesund".**

Die Vorzüge, welche die von einem geschulten Gymnasten geleisteten Widerstandsbewegungen vor anderen voraus haben, gipfeln in dem Umstande, daß die Form, die Dauer und die Kraft der Bewegungen am genauesten abgegrenzt und am vollkommensten dem jeweiligen Leidenszustande angepaßt werden können, so daß weniger leicht eine in ihrer Wirkung zu starke oder zu schwache Behandlung des Patienten möglich ist.

Man führt mit Hilfe des Gymnasten Beugung, Streckung, Rollung, Drehung, Hebung, Schwingung usw. aus und macht, vom Kopfe angefangen bis zu den Füßen, derlei Übungen durch. Die Namen der einzelnen Übungen klingen zuweilen etwas eigentümlich:

Stützgegenstehend, Gegenneigfallend, Schwimmhängend, dazu kommen dann Kreuzklopfung usw. (Die ersten Bezeichnungen geben genau die Stellung des Patienten an Sie sind aber vortrefflich in ihrer Wirkung und können nur empfohlen werden.) Der Dauerlauf, mit systematischen und den individuellen Kräften angemessenen Steigerungen ist eines der besten Mittel, die Herzkraft zu heben und die Energie zu vermehren.

Die Massage ist auch nur „passive Bewegung", d. h. man tut selbst nichts dabei, sondern erleidet durch die Arbeit eines Zweiten eine

Veränderung an Haut, an Gefäßen und Muskeln. Die Massage ist eine alte Kunst, die schon vor Christo geübt wurde und immer wieder, wenn auch in verschiedener Weise, zu Ansehen gelangte. In unserer Zeit hat sie weitgehende Ausdehnung erfahren; man hat sie auf streng anatomische Grundlage gestellt und daher mit zielbewußter und genau angepaßter Massage auch großartige Erfolge erzielt. Nicht jedermann kann massieren! Kenntnis des Wesens der Krankheit, langjährige Übung, daher große Feinfühligkeit und Kraft der Hände, Fähigkeit, die Massage genau dem Zustande des Kranken jeweilig anzupassen usw., gehören zu den ersten Bedingungen eines vollendeten Masseurs.

Daß heute „alle Welt" massiert sein und damit kurieren will, ist nur zu bedauern. Ohne ärztliche Leitung sollte sich kein Kranker massieren lassen; denn durch übel angebrachte Massage ist schon manches Leiden verschlechtert worden oder sind zu dem alten neue hinzugekommen.

Man unterscheidet innere und äußere Massage; erstere wird an Schleimhäuten ausgeführt (Nase, Ohr, Uterus), letztere nur an der Körperoberfläche. Die Massage besteht in Streichungen, Knetungen, Erschütterungen und Klopfungen, mit dem vollkommensten Apparate, der menschlichen Hand, ausgeführt. Man bewirkt dadurch zuerst einen Hautreiz, der die Hautgefäße und Nerven trifft, stärkere Blutfülle der Haut erzeugt, dann eine anregende Wirkung auf das Nervensystem im allgemeinen ausübt, da wir an der Haut nichts erleben können, was nicht auch zum Gehirn und Rückenmark gelangt. Bei etwas stärkerer Massage werden tiefer liegende Organe getroffen, vor allem Muskeln, größere Gefäße, Nervenstränge.

In den Gefäßröhren wird durch Fingerdruck der Inhalt weitergeschoben, so daß das nachströmende Blut umso leichter nachfließen kann. Dadurch kommt es schneller und in größeren Wellen zum Herzen, und es wird erklärlich, warum Massage unter Umständen deshalb auch nicht angezeigt sein kann. Durch Abheben verschiebbarer Stellen, der Fett- und Muskelportionen, wird Zufluß und Abfluß befördert und werden die einzelnen Teile in ihrer Lage zu einander verändert, was bei Neigungen zu Stockungen und Stauungen von großem Vorteil ist. Personen mit trägem Stoffwechsel, Neigung zu Verfettung, mangelhafter Wärmebildung sollten sich öfter im Jahre mehrere Wochen nacheinander massieren lassen. Auch bei blasser, trockener, spröder und sehr empfindlicher Haut ist Massage sehr angebracht. Je nach dem Zustand soll sie, mit Gymnastik verbunden, trocken oder fett, sanft oder kräftig, beruhigend oder erregend ausgeführt werden. Sie trägt wesentlich dazu bei, die Haut weich, blutreich und gesund zu erhalten und ist daher auch zur Schönheitspflege unentbehrlich. (Siehe das Kapitel über „Schönheitspflege".)

Die massierende Person muß zuerst eine weiche und geschickte Hand haben, weder knochig noch kalt; sie soll weder nervös erregt noch blutarm sein, noch beständig schwitzen. Da es auch eine körperliche Übertragung gibt,

die zwar wissenschaftlich noch nicht ganz begründet, aber doch erfahrungsgemäß erwiesen ist, ferner Suggestion (geistige Beeinflussung) und Sympathie mitwirken, und da besonders Kranke sehr empfindlich gegen äußere Eindrücke sind, ist zum vollen Erfolge einer Kur die ganze Erscheinung und Art des Masseurs von größter Bedeutung. Nach welcher Richtung man zu streichen habe, hängt von den anatomischen Verhältnissen ab; im allgemeinen gilt als Regel, daß man zentripetal streicht, d. h. von den Gliedmaßen dem Rumpfe und dem Herzen zu, weil das Venenblut diesen Lauf hat und man durch die Massage zuerst das Venennetz der Haut treffen will. Es gibt aber auch Fälle, wo man in anderer Weise massieren muß. Das ist jedoch Gegenstand eines besonderen Studiums.

Praktische Anwendungen fürs Haus.

Schon im Altertum galt das Auflegen der Hände als heilend, schmerzstillend, beruhigend, und es gab zu allen Zeiten Personen, welche ihrer Wunderkraft wegen großen Ruf besaßen. Jede Mutter sollte es verstehen, auf die ihrigen durch solche natürliche und angenehme Mittel einzuwirken. Wir geben im folgenden einige praktische Winke.

Fig. 130. Ein natürliches Mittel gegen Schmerz und Aufgeregtheit.
Die Schwester beruhigt die Zahnschmerzen des Jungen.

Mit ruhigem Gemüt und dem festen Willen, helfen zu wollen, legt man die eine (warme, reine, nicht feuchte) Hand auf die Stirn, die andere auf den schmerzenden Körperteil; oder bei allgemeiner Aufgeregtheit der zu beeinflussenden Person faßt man ihre Hände fest an, spricht mit ruhiger gedämpfter Stimme langsam auf sie ein und verbietet ihr selbst das Sprechen. Ist sie ruhiger geworden, streicht man schweigend und leicht über sie weg, vom Kopf herunter, oder streichelt von oben nach unten die Arme oder die Stirn. Es gelingt dann sehr oft, die Erregten zu beruhigen, so daß sie einschlafen, und das ist gewiß die schönste Wirkung, die wir erzielen können.

Handelt es sich dabei bloß um Wärmeausstrahlungen, oder um einen Ausgleich magnetisch-elektrischer Ströme, oder um noch nicht greifbare Einwirkungen der „Odstrahlen", die von den Spitzen jedes lebenden tierischen Körpers ausgehen und sich bei Willensanstrengungen vermehren, oder endlich, wie viele behaupten, nur um Suggestion, oder auch um eine Mischung aller dieser Einflüsse unter Vorherrschaft des einen oder anderen? — wir wissen dies noch nicht, aber wir wissen vorläufig aus tausendfacher Erfahrung, daß wir damit wirken und helfen können, und daß unzählige Leidende dies unendlich wohltuend an sich empfunden haben. Die Frauen, als Mütter und Krankenpflegerinnen, in welche so viele herrliche Kräfte von der Natur gelegt sind, müssen mit solchen Hilfsmitteln bekannt gemacht werden und sich in denselben üben.

Fig. 131. **Rückenmassage.**
(Die Daumen streichen längs der Wirbelsäule herunter.)

Unser Bild, Fig. 130, zeigt, wie ein erregter Junge, der heftige Zahnschmerzen hat, durch das Auflegen der Hände seiner älteren Schwester beruhigt wird, wie sie durch Blick und Stimme, mit ganzem Fühlen und Wollen auf ihren Bruder einwirkt, bis sie das erregte Nervensystem desselben durch ihre Anstrengungen zur Ruhe bringt. Die aufgeregten Züge des Jungen haben sich geglättet, müde hängen seine Glieder herunter, die Augen haben sich geschlossen, wohltuender Schlummer scheint sich einzustellen, und der Schmerzanfall ist vorüber.

Einige Massage-Anwendungen, die jeder ausführen kann, der Willen und Fähigkeit zur Krankenpflege hat, sind folgende:

Rückenstreichungen, Magenmassage, Milz-Leber-Handgriff, Darmmassage. Sie sind leicht zu erlernen, bedürfen aber immerhin gewissen Verständnisses und einiger Ausdauer.

Rückenstreichungen mache man bei großer Ermüdung, Schmerzen im Kreuze, in den Rückenmuskeln oder bei Schwächegefühl in der Wirbelsäule; man streicht zuerst vom Genick mit kurzen Strichen zu den Schulterblättern herunter, teils mit den Fingerspitzen der drei Mittelfinger, teils mit dem Daumen; dann macht man intensive Striche längs der Wirbelsäule bis zum Kreuze und streicht seitlich mit der ganzen Handfläche über Schulterblätter und Rippen. Bei Schmerzen im Kreuze sind kräftige Kreisstreichungen auf dem Kreuzbein sehr wohltuend.

Fig. 132. **Einfachste Darmmassage.**
Kreisförmige Streichungen um den Nabel herum.

So einfach diese Angaben auch klingen, so müssen sie doch von einem geübten Masseur einmal gezeigt und erklärt werden, sonst würden sie nicht richtig ausgeführt werden. Siehe Fig. 131, Rückenmassage.

Die einfachste Magenmassage besteht darin, daß man die Magengegend abwechselnd mit beiden Händen von links nach rechts streicht und mehr oder minder drückt. Bei Gasansammlungen erreicht man dadurch stets eine wohltätige Entleerung der Gase und damit neu erwachenden Appetit. Man darf nicht in umgekehrter Richtung streichen, weil man dadurch der natürlichen Tätigkeit des Magens entgegenwirken würde. Die Zusammenziehungen des Magens finden von der Mündungsstelle der Speiseröhre an, also von links oben nach dem Eingang in den Dünndarm zu, also nach rechts unten, statt. Es wird durch dieselben der Speisebrei weiter geschoben.

Der Milz-Leber-Handgriff ist bei Darmgasen, Stuhlverstopfung, Leibschmerzen, Appetitlosigkeit sehr wirksam. Man legt die ganze Hand auf die Lendengegend, so daß die Fingerspitzen fast auf die Wirbelsäule zu liegen

kommen, und streicht nach vorn zu, indem man die vier Finger tief eindrückt und nach unten, zum Nabel zu, abgleiten läßt. Liegend und stehend kann dieser Handgriff ausgeführt werden. Er bringt bei Stauungszuständen sofort Erleichterung, doch bedarf er auch einiger Übung.

Darmmassage einfachster Art besteht in wahllosem Drücken und Kneten bei Kot- und Gasansammlungen, ferner kräftigem Kreisstreichen um den Nabel herum. Letzteres ist bei Kindern oft sehr angezeigt und hat, bei guter Ausführung und Dauer von etwa fünf Minuten, meist den leichten Abgang von Darmgasen zur Folge. Siehe Fig. 132.

Unter den gymnastischen Übungen stehen die Atemübungen allen voran. Alle Blutarmen, Herz- und Lungenschwachen, an Stauungen Leidende usw. sollten sie täglich mit Hingebung üben. Sie haben nicht nur eine Erweiterung des Brustkorbes und eine Kräftigung der Brustmuskeln sowie des Lungengewebes zur Folge, sondern eine starke Beförderung des Blutumlaufes, indem bei langsamer, tiefer Einatmung das Venenblut in das Herz eingepumpt und bei ebenso ausgiebiger und gründlicher Ausatmung das Arterienblut ausgepreßt wird. Bessere Erwärmung, Weichen des lähmenden, vorher bestehenden Druckes, sei es im Leibe oder im Kopfe, bessere Gesichtsfarbe, freieres Atmen, kräftigerer Herzschlag usw. sind die bald eintretende Wirkung dieser Übungen. Man führe sie folgendermaßen aus:

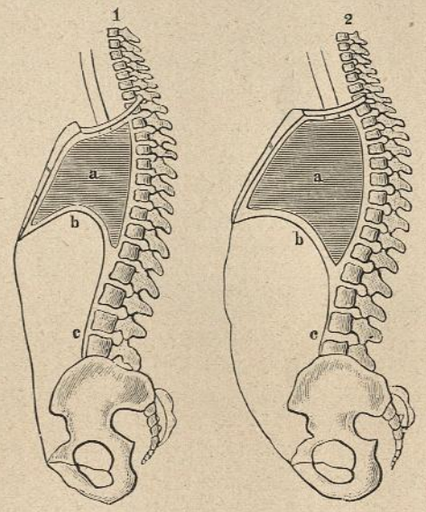


Fig. 133. Fig. 134.
Umfang der Brust- u. Bauchhöhle nach erfolgter Ausatmung. Einatmung.
a Lunge. b Zwerchfell.
c Unterste Anheftungsstelle des Zwerchfells.
Nach Ranke.

Bei gerader Haltung, vorgestrecktem Brustkorbe lege man die Hände auf dem Hinterhaupte übereinander und ziehe bei festgeschlossenen Lippen durch die Nase langsam und tief Luft ein, verharre einen Augenblick in diesem Zustande und blase dann langsam, unter Senken der Arme, wieder nur durch die Nase so lange Luft aus, als man noch etwas herauspressen kann. Man entwickelt dadurch kräftiges Zwerchfellatmen und eine Durchlüftung der unteren Lungenpartien, die bei gewöhnlicher flacher Atmung meist sehr vernachlässigt werden und sich selten vollständig mit Luft füllen. Die Übung in frischer Luft, ohne beengende

Kleidung 5-, 10- oder 15 mal ausgeführt, hat eine befreiende, höchst wohltätige Wirkung zur Folge.

Fig. 133 zeigt uns den Umfang der Brust- und Bauchhöhle während der Ausatmung und Fig. 134 während der Einatmung.

Das Armheben, wagrecht und senkrecht, das Armrollen, seitliche Rumpfbeugungen, Schwingen der Arme nach vorn und hinten unter gleichzeitigem Ein- und Ausatmen sind einfache Übungen, die jeder allein ausführen kann und täglich vornehmen sollte, wenn ihm kräftigende Arbeiten mit dem Oberkörper fehlen, und er eine sitzende Lebensweise führt. Musikerinnen, Bureauarbeiterinnen, Stickerinnen, Schneiderinnen und andere sollten, um einen Ausgleich herbeizuführen, morgens und abends solche Übungen machen und außerdem für tägliche Spaziergänge sorgen, damit alle Muskelgruppen des Körpers einmal in Bewegung kommen und dadurch inneres Gleichgewicht erhalten bleibt.

Fig. 135. Brustständer.
Nach Lagardière.

Übungen mit „Hanteln", diesen eisernen kleinen Geräten, verstärken die Wirkung und sind nur zu empfehlen. (Siehe diese im III. Teil.)

Der Brustständer von Largardière, ein einfaches Hausgerät, ist für schmalbrüstige und muskelschwache Personen vorteilhaft. (Fig. 135.)

Weiteres über Gymnastik lese man im III. Teil unter „Atemgymnastik" und „Heilgymnastik" nach.

Sportsübungen.

Wir gebrauchen hier das uns nicht sympathische Fremdwort, weil es allgemein bekannt ist und man damit eine bestimmte Art von Leibesübungen bezeichnet, die ebenso beliebt, wie nützlich sind.

Es gehören dazu das Schwimmen, Rudern, Schlittschuhlaufen, das Fahren, Reiten, Radfahren, der Fußball, Handball, Federball, das Tanzen usw., also teilweise zweckmäßige Bewegungen, die denjenigen, welchen sie ein Muß sind, keineswegs als Vergnügen erscheinen (wie allen Schiffern, berufsmäßigen Reitern und Kutschern), großenteils aber Bewegungen, die nur den Reiz des „Spieles" haben, Gelegenheit zur Betätigung körperlicher Geschicklichkeit und eines gewissen Kampfes geben und daher wirklich unterhalten. Dazu können besonders alle Arten von Ballspielen gerechnet werden. Sie erwärmen rasch und dienen auch für kleinere Räume als belustigendes Bewegungsmittel, das die Jugend liebt, die Erwachsenen leider viel zu wenig schätzen.

Federball und Handball seien daher der Frauenwelt besonders empfohlen, weil sie ein ebenso leichtes, wie gesundes Spiel gewähren.

Fußball dagegen paßt nur für kräftige Individuen und für Frauen im Sportskostüm. Es strengt bedeutend an, wenn es eifrig gespielt wird und ist auch nicht ungefährlich, teils weil so leicht Verletzungen dabei entstehen, teils weil es übermäßig erhitzt.

Selbstverständlich hat jedes Ballspiel nur dann vollen Nutzen, wenn es im Freien ausgeführt wird, also in frischer, guter Luft.

Schwimmen und Schlittschuhlaufen kommen dann zunächst für das weibliche Geschlecht in Betracht. Ersteres ist von hoher praktischer Wichtigkeit, da es dem Menschen ermöglicht, sich vor Gefahren zu schützen. Jedes Mädchen sollte schwimmen lernen. Nicht nur härtet es die Haut ab, kräftigt die Muskeln durch die harmonischen Bewegungen im Wasser und die Überwindung seines Widerstandes, sondern es hebt auch das Selbstvertrauen und den persönlichen Mut. Gerade dieser ist bei vielen Frauen so wenig entwickelt. Daher laßt sie im Wasser sich tummeln, laßt sie die jugendlichen Glieder recken, ihren Mut, ihre Geschicklichkeit und Ausdauer erproben, damit sie kräftige und widerstandsfähige Menschen werden!

Das Schlittschuhlaufen hat weniger praktischen Nutzen; denn auf Eisschollen haben wir Landratten gewöhnlich nicht herumzukriechen, doch ist es ein höchst genußvolles Mittel zur Kräftigung des Körpers im allgemeinen und zieht besonders jene auch im kalten Winter ins Freie, die sonst allzuviel das Stubenhocken pflegen würden.

Bei großer Kälte sei jedoch vor zu raschem Fahren gewarnt, weil bei Einatmung zu kalter Luft durch erhitzte Lungen, wenn Veranlagung dazu vorhanden, leicht eine Erkältung entstehen kann. Manche Lungenentzündung ist auf dem Eise geholt worden, weil Maß und Leitung fehlten. Für Geschwächte ist ein langsames Fahren, eine halbe Stunde täglich, mit kleinen Unterbrechungen, sehr vorteilhaft.

Häufiger aber schaden sich die Menschen durch unvernünftiges Schwimmen und Baden, hauptsächlich dadurch, daß sie zu lange im Wasser bleiben oder sich zu sehr anstrengen. Flußbäder sind mit großem Wärmeverlust verbunden; nervöse und herzschwache Personen müssen Schwimmübungen also entweder gänzlich meiden oder nur höchst vorsichtig und selten ausführen.

Den Genuß reiner Wasserluft bei außerordentlich kräftiger Bewegung gestattet uns das Rudern. Bei Küstenbewohnern und Fischer-

völkern sieht man die Frauen das Ruder ebenso geschickt handhaben wie die Männer. Wettergebräunt, furchtlos, mit kräftigen Armmuskeln versehen, trotzen sie im kleinen Kahne Sturm und Wetter! Auch weibliche Rudervereine sollten sich bilden, wo Flüsse zur Verfügung stehen, und nach vollendeter Tagesarbeit sollten auch die Frauen eine erfrischende Kahnfahrt machen, natürlich nicht im Korsett und Federhut, sondern im vernünftigen Sportsanzuge und das Ruder führend. Welche Wandlung in Gemüt und Kräftezustand hätten solche Einrichtungen auf so manches weibliche Wesen zur Folge.

Die Atmung ist tief beim Rudern, die Verdauung wird durch die Bewegungen des Oberkörpers sehr gefördert, die Armmuskulatur wesentlich gestärkt; selbst in leichtester Trikotkleidung ist die Erwärmung des ganzen Körpers auch bei kalter Luft vollständig und die Wärmeausstrahlung bedeutend; das Auge übt sich durch den Blick in die Ferne; Geistesgegenwart entwickelt sich, wenn es gilt, kleinen Gefahren zu begegnen, — man arbeitet auf dem Wasser nicht nur mit den Armen!

Man könnte das Rudern als Gegensatz des Radelns bezeichnen: hier Fortbewegung mit den Armen, dort mit den Beinen, in beiden Fällen reichlicher Luftgenuß, Übung im Steuern und Lenken, Beherrschung der Umgebung, Muskelanstrengung. Beide Bewegungen sind nicht für alle Personen passend, sie können sogar sehr schädlich werden, ebenso wie sie andererseits zur Erhöhung des Lebensgenusses beitragen und neue Kräfte zu wecken vermögen. Man unterscheide daher mit Sorgfalt und hole erst ärztlichen Rat ein, ob man in zweifelhaften Fällen für das eine oder andere passe.

Es mehren sich in neuester Zeit die Berichte über schlechte Rückwirkung des Radfahrens, und man spricht viel von seiner Schädlichkeit. An und für sich kann nichts Schädliches dabei sein, wenn man sitzend, also den Rumpf gestützt, die Beine auf und nieder bewegt; es fragt sich nur, in welchem Zustande man sich selbst befindet und wie man das „Radeln" betreibt. Die heutige Menschheit ist allerdings vielfach so geschwächt und hat so viel verborgene Mängel an sich, führt nebenbei auch eine so verkehrte Lebensweise (Alkohol, geschlechtliche Ausschweifungen, Überarbeitung), daß es wahrlich kein Wunder ist, wenn für diesen und jenen das Radfahren ein „Mehr" wird, das er nicht mehr zu ertragen vermag.

Als zweites kommt hinzu das übertriebene Fahren, zu rasch und zu anhaltend. Daß dieses die Herzkraft verbraucht, liegt nahe, wie bei jeder starken Muskelanstrengung, und daß ein durch andere Einflüsse schon geschwächter Mensch das übertriebene Radfahren nicht mehr schadlos zu bewältigen vermag, ist auch begreiflich. Also halte man sich diese Umstände alle vor, wenn man sich ein Urteil bilden oder sich über „Mitmachen oder Nichtmitmachen" entscheiden will.

Selbstredend müssen Frauen beim Radfahren geschlossene Pumphosen, schwarze Strümpfe und gutsitzende Sandalen, keine engen Gürtel oder langen Röcke, und ein leichtes Hütchen mit Krempe für die Augen haben; Wettfahren vermeide man, fahre auch nie bergauf und genieße niemals alkoholische Getränke bei Ausflügen, weil sie aufregen und herzschwächend wirken. Stets fahre man im langsamen, gleichmäßigen Tempo, wobei man auch die Umgebung viel mehr genießt, und fahre nie länger als zwei Stunden, worauf eine ausgiebige Ruhepause (Ausstrecken im Grase!) und Gehbewegungen eintreten sollen. Dann wird auch jahrelanges Radfahren, selbst älteren gesunden Frauen, nichts schaden.

Noch haben wir einige Worte dem „Kutschieren", Wagenfahren, das zum nobelsten Sport gehört, und dem Reiten zu widmen.

Muskelanstrengung ist beim Fahren und Lenken der dressierten Pferde am wenigsten nötig; beim Reiten wirken schon mehr Einflüsse auf den Körper. Eine Art Erschütterungsmassage findet in beiden Fällen statt und hat, ohne bedeutende Muskelbewegungen des Reiters, eine sehr befördernde Wirkung auf den Stoffwechsel und die Verdauung. In Abwechslung mit anderen Übungen ist es für Gesunde wohltätig und gleichfalls sehr genußvoll; doch gehört es zu den kostspieligsten Vergnügungen und dient der körperlichen Kräftigung viel weniger als die anderen Übungen, weil es keine so direkten Muskelleistungen bedingt.

Das Tanzen ist ein „weiblicher Sport", der von Gesunden und Kranken, mit und ohne Vorbildung, meist mit Leidenschaft betrieben wird, natürlich in solchem Falle mit Nachteil für die Betreffenden. Würde das Tanzen mehr als Kunst gepflegt werden, würden Anmut und Schönheit vorherrschender dabei sein, so wäre es ein ander Ding.

Es ist aber, als ob die weibliche Welt, die für andere Leibeskünste noch im allgemeinen wenig zugänglich ist, sich wenigstens in einem kunstlosen Tanze austollen, ausleben möchte. Man ziehe darin beizeiten die rechten Grenzen, pflege kräftigenden Sport, und man wird bemerken, daß der gewöhnliche Tanz dadurch gleichgültiger wird.

Allzu gesund kann man ihn nicht nennen, da er meist in geschlossenen staubigen Räumen, und nur zu häufig im Übermaße, sowie in viel zu enger Kleidung ausgeführt wird. Davor sei also gewarnt!

Im übrigen ist er eine natürliche Äußerung junger, glücklicher oder gesunder Menschen und hängt mit unserer musikalischen Veranlagung, mit unserem Gefühl für Rhythmus und Tonharmonie innig zusammen. Hin und wieder maßvoll geübt, in unverdorbener Luft, ohne Champagner oder Bier im Leibe und ohne enge Kleider auf dem Leibe, bei schwungvoller, schöner Musik, ist der Tanz ein Hochgenuß und soll in seiner Berechtigung keineswegs verkürzt werden.

Fig. 126 stellt uns ein sehr praktisches „Sportskostüm“ (mit aufgeknüpftem Rock, lockerer Bluse, nackten Füßen, welche Sandalen bekleiden, und freiem Kopf) vor, das sich zu allerlei leichteren Sportsübungen sehr gut eignet. Ebenso praktisch ist das Sportskostüm Fig. 57, Seite 133. Radikaler ist die „Turnerin“, Fig. 116, welche zu schwierigeren körperlichen Leistungen bessere Ausstattung zeigt: freier Hals, keinerlei Beengung. Unsere Sportstafel (III. Teil, Tafel 25) führt uns die empfehlenswertesten Übungen im Bilde vor.

Sechstes Kapitel.

Pflege der Schönheit.

Wundervolle Harmonie entsteht,
Wenn Schönheit der Seele
Mit Schönheit des Leibes sich eint.

Schönheit ist Macht, — sie ist eine der herrlichsten Beigaben, die uns Mutter Natur in die Wiege gelegt, — sie gewinnt die Herzen und zieht alle Blicke an und leitet oft im geheimen die Handlungen der Menschen, aber — sie kann ohne Gesundheit nicht bestehen, und sie kann auch nur dann ihre höchsten Triumphe feiern, wenn Geist und Gemüt dem schönen und gesunden Körper ihre Merkmale aufgedrückt haben. Ein vollkommen schöner Mensch muß also verschiedene Vorzüge besitzen.

Die bloße schöne Form, das gesunde Äußere ziehen nicht lange an, wenn nicht Anmut, Herzenswärme, das Leuchten eines klaren Geistes die Züge erhellen; dagegen gibt es viele Menschen, welchen die tadellose Form fehlt, die aber durch die Anmut ihrer Seele wirken und durch den Reiz, den Jugend und Gesundheit verleihen.

Stets haben die Menschen nach äußerer Schönheit gestrebt, zu allen Zeiten und in der verschiedensten Art; ihre Schönheitsideale wechselten aber mit ihrer wachsenden Kultur und mit ihren Begriffen über menschliche Vollkommenheit. Wir haben längst erkannt, daß der Begriff der „Schönheit“ sich mit der Harmonie in der äußeren Erscheinung deckt, und daß es sich nicht immer genau angeben läßt, durch welches Zusammenwirken von Einflüssen und Eigenschaften sich diese entwickelt. Wenn ein als „schön“ bezeichneter Mensch nicht allen Personen in gleichem Grade zu gefallen vermag, so liegt dies weniger an ihm selbst, als an dem verschiedenen Beurteilungsvermögen der Beschauer; ihr Urteil ist von ihrem ästhetischen Bildungsgrade, von der Gesundheit der eigenen Gefühle abhängig. Darum kann man wohl sagen: „über den Geschmack läßt sich nicht streiten“, aber nicht deshalb, weil man nicht zu erklären vermöchte, warum dieser oder jener nicht gefällt. Das Streiten führt gewöhnlich zu keinem Ergebnis, weil objektives Beurteilungsvermögen nicht eine Sache ist, die sich in einer Viertelstunde erlernen

läßt, und weil unsere eigensten Gefühle unser Auge oft so blind machen, daß wir nicht zu sehen vermögen, was viele andere ganz deutlich erblicken. Ein Mann z. B., der nur nach sinnlichen Reizen sucht, findet nur kräftige

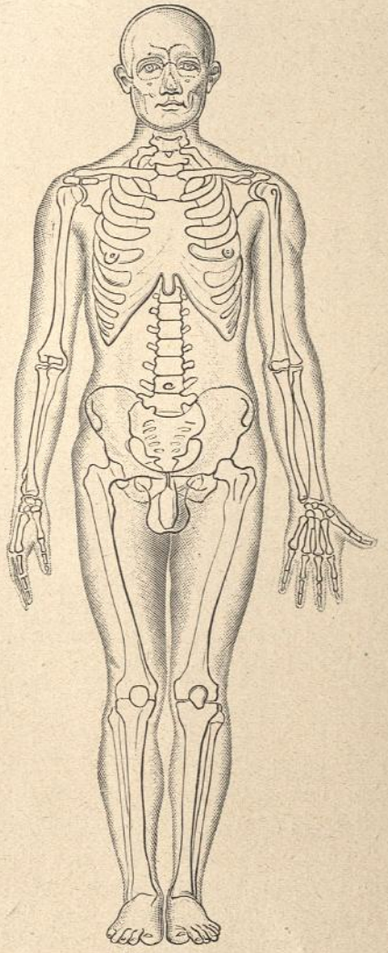


Fig. 136.

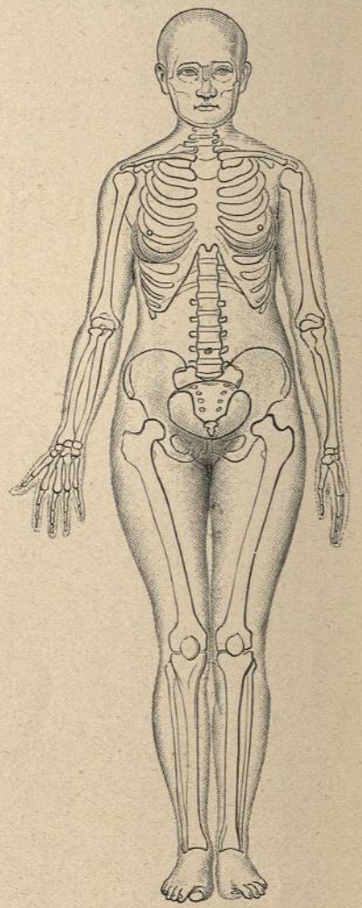
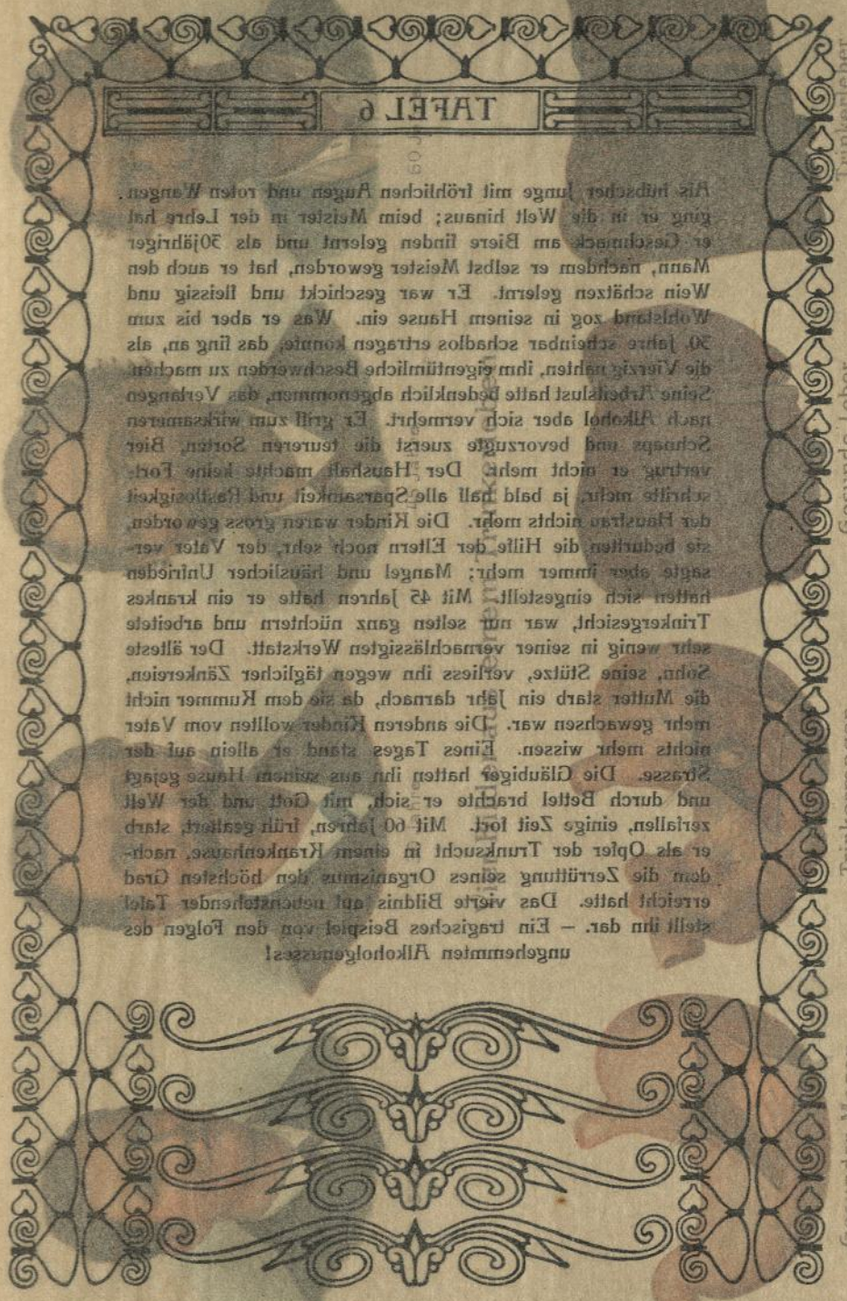


Fig. 137.

Männliche und weibliche Normalgestalt. Nach Merkel.

Frauen mit starken Formen „schön"; eine regelmäßige, aber feinere Schönheit, frei von jeder Koketterie, läßt ihn kalt, die findet er „langweilig".

Ein feinfühligerer, ästhetischerer Mann dagegen zieht die anmutigen, geistig lebendigen Frauen vor und sieht in starken Formen nur Derbheit. Aus seiner Eigenart also entspringt sein Urteil und der subjektive Geschmack.



TAFEL 6

Als hübscher Junge mit fröhlichen Augen und roten Wangen ging er in die Welt hinaus; beim Meister in der Lehre hat er Geschmack am Biere finden gelernt und als 30jähriger Mann, nachdem er selbst Meister geworden, hat er auch den Wein schätzen gelernt. Er war geschickt und fleissig und Wohlstand zog in seinem Hause ein. Was er aber bis zum 30. Jahre scheinbar schadlos ertragen konnte, das fing an, als die Vierzig nahten, ihm eigentümliche Beschwerden zu machen. Seine Arbeitslust hatte bedenklich abgenommen, das Verlangen nach Alkohol aber sich vermehrt. Er griff zum wirksameren Schnaps und bevorzugte zuerst die teureren Sorten, Bier vertrug er nicht mehr. Der Haushalt machte keine Fortschritte mehr, ja bald half alle Sparsamkeit und Rastlosigkeit der Hausfrau nichts mehr. Die Kinder waren gross geworden, sie bedurften die Hilfe der Eltern noch sehr, der Vater versagte aber immer mehr; Mangel und häuslicher Unfrieden hatten sich eingestellt. Mit 45 Jahren hatte er ein krankes Trinkergesicht, war nur selten ganz nüchtern und arbeitete sehr wenig in seiner vernachlässigten Werkstatt. Der älteste Sohn, seine Stütze, verliess ihn wegen täglicher Zänkereien, die Mutter starb ein Jahr darnach, da sie dem Kummer nicht mehr gewachsen war. Die anderen Kinder wollten vom Vater nichts mehr wissen. Eines Tages stand er allein auf der Strasse. Die Gläubiger hatten ihn aus seinem Hause gejagt und durch Bettel brachte er sich, mit Gott und der Welt zerfallen, einige Zeit fort. Mit 60 Jahren, früh gealtert, starb er als Opfer der Trunksucht in einem Krankenhause, nachdem die Zerrüttung seines Organismus den höchsten Grad erreicht hatte. Das vierte Bildnis auf nebenstehender Tafel stellt ihn dar. – Ein tragisches Beispiel von den Folgen des ungehemmten Alkoholgenusses!

60 Jahre

45 Jahre

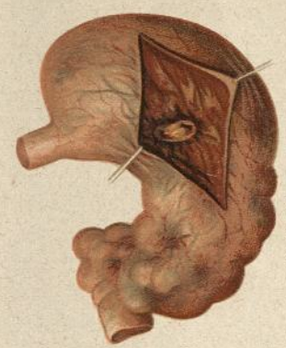
30 Jahre

15 Jahre

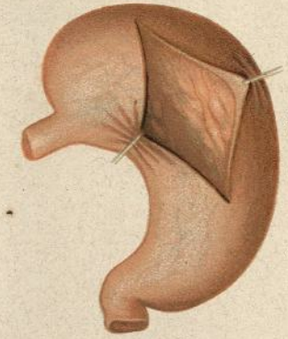
Vier Bilder aus einem Trinkerleben.

Trinkerleber

Gesunde Leber



Trinkermagen
mit rundem Magengeschwür.



Gesunder Magen

Wirkung des Alkohols.

Darum suche erst ein jeder das Wesen der Schönheit zu begreifen, bevor er urteilen will; er bilde sich an den vom schönsten Volk mit den vollkommensten Schönheits-Begriffen uns zurückgelassenen Werken der Griechen! Er bemühe sich, kranke Formen von gesunden unterscheiden zu lernen, und er wird erkennen, wie schwer dies in unserer Zeit, wo Unnatur und Verbildung so häufig sind, wird.

Fig. 138. Jugendliche Gestalt mit schön geformtem Rücken und guter Haltung.

Wir wollen uns hier nur mit der weiblichen Schönheit befassen und der Schönheitspflege im allgemeinen, indem wir das Verständnis für natürliche Verhältnisse wecken und zeigen, auf welche Weise wir die Grundlage aller Schönheit, die Gesundheit, erhalten. Sie drückt sich aus durch die Formen, die Farben, die Haltung unseres Körpers, durch die Beschaffenheit der Haut, der Haare, den Glanz der Augen, die Fehlerlosigkeit unserer Zähne und durch den Ausdruck unserer Mienen. Bei den tausenderlei Gefahren, die uns stündlich umgeben und unsere Gesundheit gefährden (durch vergiftete Luft, durch eine Kleidung, die den Körper verkrüppelt, durch eine Arbeit, die unsere Augen oder das Nervensystem ruiniert, durch eine Ernährung, die uns in Krankheit und Siechtum stürzt), müssen wir wohl erst lernen, was Schönheit erhält und worin ihr wahres Wesen eigentlich besteht.

Das Ideal der Menschengestalt wechselt nach Rassenzugehörigkeit und Bildungsstand; die griechischen Künstler aber, vor allem die Bildhauer, haben ihren Nachkommen eine Gestalt des Menschen hinterlassen, welche wir noch immer als Idealgestalt ansprechen. „Das künstlerische Ideal will die Menschengestalt gleichsam

gereinigt von allen individuellen Besonderheiten zur Darstellung bringen." Wenn wir einen wissenschaftlich haltbaren Begriff von den Verschiedenheiten der Körperformen bekommen wollen, so müssen wir von einem als Maßstab dienenden Körperideale ausgehen und darnach Abweichungen der Einzelformen anschaulich machen. Dieses Körperideal finden wir in der Antike, den griechischen Gestalten.

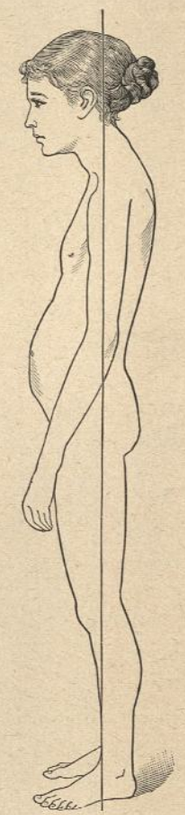


Fig. 139. **Schlechte Haltung, schlaffe magere Glieder.** Nach Hoffa.

Tafel Nr. 3 zeigt uns eine mediceische Venus mit ihren herrlichen Körperformen und der Anmut ihrer Glieder.

Auch in unserer Zeit müßten ihr alle gesunden und wahrhaft schönen Frauen gleichen! Wo aber finden wir ihresgleichen?! Durch Vererbung haben wir schon von unseren Voreltern kleinen Körperbau oder unverhältnismäßig lange Glieder, verkrüppelte Füße, kurzsichtige Augen, runden Rücken, flache Brust usw. auf den Lebensweg mitbekommen, und dann gesellen sich dazu noch die Mißbildungen, die wir durch verkehrte Lebensweise selbst dazu erwerben! Wohin muß dies führen?

Man betrachte sich die zwei Mißgestalten rechts und links von der Venus: krankhafte Magerkeit auf der einen Seite, krankhafte Fülle auf der anderen! Mangelhafter Haarwuchs, Hängebrust, Häßlichkeit und Unförmigkeit in abschreckender Gestalt. Nur die Kleider verbergen uns solche Bildungen, nur weil wir Nacktheit nicht gewöhnt sind, erschrecken uns solche Bilder und sind wir geneigt, sie als Übertreibungen zu bezeichnen. Der Blick des Arztes aber, der die heuchlerischen Kleiderhüllen durchdringt, weiß, wie unendlich oft sie unter der heutigen, herabgekommenen Frauenwelt zu finden sind. Würden die Luftbäder schon allgemein im Gebrauche sein, würden wir uns gewöhnen, unsere Kinder öfter im nackten Zustande zu betrachten, um ihre Mängel und ihre Vorzüge kennen zu lernen, so könnte manchem noch rechtzeitig gesteuert werden. Die Kleider aber haben uns von der Nacktheit entwöhnt, wir scheuen sie, sie erschreckt uns, und anstatt der Ausdruck des Natürlichen zu bleiben, ist sie „unsittlich" geworden. Das ist sehr beklagenswert.

Um die Frauenwelt zu richtigen Schönheitsbegriffen zurückzuführen, bringen wir Abbildungen schöner weiblicher Körper und fordern sie auf, nackte Formen zu studieren. Sie lehren uns, wie gesunde, schöne Körperformen beschaffen sein müssen, und sie beweisen uns gleichzeitig in tröstlicher Weise, daß auch die Gegenwart noch schöne Frauen haben muß; denn diese Bilder

sind großenteils Photographien lebender Wesen aus unserer Zeit, nicht kalte Marmorstatuen, einer längst vergangenen Zeit angehörend.

Die körperlichen Eigenschaften, die den Geschlechtscharakter des Weibes und seine Normalgestalt bedingen, sind: zarter Knochenbau, runde Formen, volle, nicht hängende Brüste, breite Hüften, reiche, lange Kopfhaare und Fehlen der Behaarung, außer in den Achselhöhlen und auf dem Schamberge; eckige Formen, schmale Hüften, kurze Kopfhaare, dagegen Behaarung im Gesicht, dem Bauche oder Rücken, derbe Knochen usw. sind männliche Kennzeichen und daher als weibliche Schönheitsfehler zu bezeichnen. Mann und Weib stehen in ihrer Vollendung als zwei in sich abgeschlossene Typen nebeneinander, vom kindlichen Typus gleichweit entfernt; es ist also keineswegs berechtigt, von einer Über- oder Unterordnung eines der Geschlechter zu sprechen. Um die Unterschiede in der männlichen und weiblichen Gestalt zu ermessen, geben wir hier zwei „Normalgestalten" nach Merkel, Fig 136 und 137, zur Ansicht. Es kommen in denselben die erwähnten Unterschiede deutlich zum Ausdruck; breitere Schultern des Mannes, breitere Hüften der Frau, zarterer Knochenbau der Frau, größere Hände und größerer Kopf des Mannes usw. Eine viel kleinere Frau als die vorstehende, oder ein viel längerer Mann als der vorstehende stören das harmonische Verhältnis der beiden Gestalten und berühren beim ersten Anblick Ästhetisch-Feinfühlige unangenehm.

Fig. 140. **Gut gebaute Brust.**

Nun gehen wir auf die Einzelheiten des weiblichen Körpers ein und bringen in Fig. 138 einen jugendlichen Frauenleib, der noch keine Mißgestaltung zeigt, also nicht eingepreßte Rippen, keine durch Bindebänder entstandene „Schnürfurchen". Der Rücken ist sehr schön geformt, die Haltung aufrecht, die Glieder schlank. Ihr trauriger Gegensatz ist Fig. 139: vornüberhängende Haltung, runder Rücken, eingesunkene Brust, vorstehender Bauch. Es ist die Haltung der meisten Frauen und Mädchen, deren Häßlichkeit nur durch die Kleidung einigermaßen verdeckt wird. Die Rückenmuskulatur, die Fig. 138 so gut entwickelt hat, verkümmert in solchen Fällen, die Grübchen am Kreuzbein verschwinden, nur Schwäche und Lässigkeit zeigt sich in Haltung und Formen.

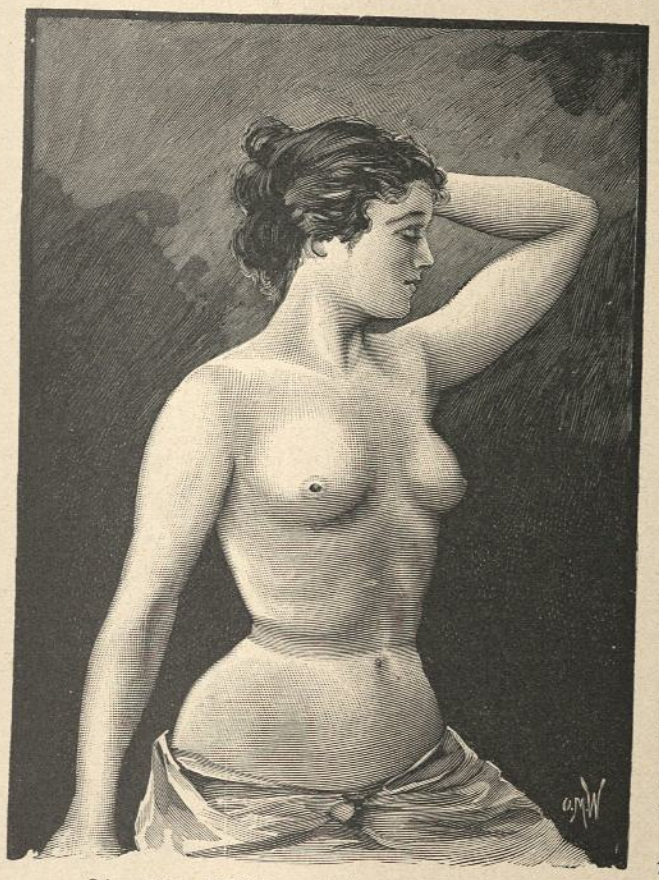


Fig. 141. Mädchen mit starker Schnürfurche.

Über „hohe Schulter", Verschiebungen der Wirbelsäule und anderes lese man im III. Teil unter „Rückgratsverkrümmungen" nach.

In Fig. 141 erblicken wir einen graziösen weiblichen Oberkörper, bei dem aber die Schnürwirkung bereits in deutlichster Weise auftritt. Hier haben Korsett und eng zugezogene Rockbänder ihre Pflicht getan! Es ist also eine Art Verkrüppelung erreicht, die nicht mehr vollständig gut zu machen ist.

Fig. 140 veranschaulicht eine kräftige wohlgeformte Brust, Fig. 142 dagegen eine schlecht geformte, eingefallene, magere Büste mit hängenden Brüsten. Auch zu Armstudien geben die beiden Abbildungen Gelegenheit. (Siehe über „Salzfässer" und ihre Bekämpfung unter Buchstabe S.)

Wenn wir die weibliche Schönheit besprechen, Vorzüge und Mängel der Gestalt hervorheben, können wir den Kopf, das größte Kunstwerk an dem Menschen, unmöglich stillschweigend übergehen. Es war unser Bestreben, an der Hand mühevoll gesammelter Bildnisse einige schöne Frauenköpfe zusammenzutragen, um sowohl „gesunde Gesichter", wie weibliche Schönheit zu zeigen und einen Vergleich dieser mit modernen, krankhaften Gesichtszügen zu ermöglichen. Auf Tafel 16 finden sich vier sehr charakteristische Köpfe, deren hervorstechendster Zug in der Unterschrift zum Ausdruck kommt. Tafel Nr. 5 bringt vier Frauenköpfe in künstlerischer Gruppierung, die weibliche Schönheit der verschiedensten Art darstellen. Haarfülle, runde, weiche Wange, schön gezeichnete, sprechende Augen, ruhiger Gesichtsausdruck. Das sind Zeichen der Gesundheit, die zugleich die wahre Schönheit begründen. Sie sind unseren Bildnissen zum Teil in reichem Maße eigen, ohne individuelle Vorzüge zu vermindern. Auch Anmut, Sanftmut, Herzensgüte finden wir in ihnen ausgeprägt. Die der Tafel beigegebene Erläuterung leitet die Leserin zu schärferer Kritik der weiblichen Bildnisse an.

Fig. 142. Schlecht gebaute Brust und Schnürfurche.

Wenn die Bildnisse zum Studium der körperlichen und seelischen Schönheit anregen, wenn sie vor allem das Verständnis für den Ausdruck der Gesundheit fördern, so haben sie ihren Zweck erreicht.

Die Pflege der Haut.

Schon aus dem ersten Kapitel über Körperbau wissen wir, wie die gesunde Haut beschaffen sein muß; sie muß rosig, warm, weich, frisch sein, nicht trocken, spröde, kalt, gelb und schlaff. (Man lese über „Die Haut" nach.) Auch ging aus dem vorhergehenden hervor, daß wir durch durchlässige Kleidung und durch Luftbäder eine gesunde Haut erhalten. Wir wissen auch, daß eine schöne Haut zuerst „gesund" sein muß, es gibt aber noch viele Einzelheiten bei der Hautpflege, die durch Kleidung und Lufteinfluß noch nicht erledigt sind. Diese betreffen die Reinigung der Haut, die Erhaltung ihrer Weichheit und Geschmeidigkeit, sowie für die Gesichtshaut ihre Farbe, ferner nicht minder die Behandlung unbedeutender kleiner Erkrankungen. Wasser und Seife sind die gewöhnlichen Reinigungsmittel, und nicht immer fragt man darnach, wie diese beschaffen sein sollen, um die Haut nicht hart, nicht runzelig zu machen. Wir geben daher im folgenden einige praktische Fingerzeige.

Je mehr Kleider und je undurchlässigere Kleider man trägt, desto mehr Schweiß, Fett und eindringender Staub sammelt sich an der Hautoberfläche an und macht sie „schmutzig". Man muß also deshalb so oft baden und sich abseifen, weil man sich künstlich schmutzig macht. Hätten wir weniger Kleiderhüllen und mehr Hautausdünstung, so wäre dies weniger oft nötig. Badet man aber zur Reinigung, dann nehme man nur warmes Wasser von 35—37° C. und benütze nur milde Seife ohne Sodazusatz. Soda löst bekanntlich den Schmutz vortrefflich, wirkt aber auch auf die Oberhaut so erweichend und ätzend, daß diese bei häufiger Anwendung rissig und spröde wird. Zur allgemeinen Erfrischung, und damit die Haut durch die ausschließlich warme Behandlung nicht schlaff werde, lasse man jedem Reinigungsbade eine kühlere Übergießung von etwa 15—22° folgen, und frottiere darnach die Haut kräftig, um sie blutreich und warm zu machen. Nach solchem Bade, das nie über zehn Minuten währen soll, wird man sich äußerst wohl fühlen.

Den Kopf dabei trocken zu lassen, wie es die Frauen so gerne tun, ist ganz unhygienisch. Es kann dies Zirkulationsstörungen zur Folge haben, Störungen in der Wärmeausstrahlung und — dies ist immer der Fall! — es beraubt den Kopf der notwendigen Reinigung. Gerade die Haare fangen viel Staub auf, und wenn auch tägliches Bürsten und Kämmen einen besseren Zustand hinsichtlich der Reinlichkeit schaffen, so bedarf doch die Kopfhaut gelegentlich noch einer anderen Anregung. Auch tragen die Kopfwaschungen, gleichzeitig mit dem Vollbad genommen, wesentlich zur „Abhärtung" des Kopfes bei, d. h. er wird gegen äußere Einflüsse weniger empfindlich.

Nach der Abseifung des Kopfes, wobei man lange Haare nicht etwa auflöst, sondern als festgeflochtenen Zopf im Wasser hängen läßt, kühlt man ihn ebenso, wie den ganzen Körper ab, läßt ihn abtropfen und reibt ihn dann mit weichen Tüchern möglichst trocken.

Am besten macht man solche Reinigungsbäder gegen Abend, damit die Haare, die besonders im Winter schwer trocknen, über Nacht für mehrere Stunden in ein warmes Tuch eingepackt werden können. Am nächsten Morgen sind sie trocken, weich, oft gelockt und schön.

Da wir keine „Wasserratten", sondern „Luftgeschöpfe" sind, so sind uns tägliche Wasseranwendungen gar nicht notwendig, ja bei nervöser Veranlagung sogar schädlich. Eine Ausnahme macht ein krankhafter Zustand, wo vielleicht tägliche Ableitung und Beeinflussung eines bestimmten Körperteiles notwendig sein können. Wer keine Luftbäder im Freien nehmen kann, wie die meisten Städter, der mache wenigstens morgens beim Ankleiden, möglichst bei offenen Fenstern, ein Luftbad von zehn Minuten und beschränke die Wasseranwendungen auf Gesicht, Hals, Hände, Geschlechtsteile und wenn nötig (beim Barfußgehen) auch auf die Füße. Man kann diese Waschungen im nackten Zustande ausführen und wird sich dabei sehr wohl fühlen. An kühlen Tagen wird die bekannte „Gänsehaut" nicht fehlen als Wirkung des Luft- und Kältereizes auf die Haut; dann bewege man sich einige Minuten energischer in der Stube, mache einige Atemübungen und schlüpfe hierauf in seine Trikotwäsche, die man als sehr wohlig und warm empfinden wird. Selbstverständlich dürfen hierauf leicht frierende Menschen nicht ruhig sitzen, sondern müssen entweder ausgehen, rasch und energisch (nicht schleichen und trippeln nach Frauenart!) oder im Hause kräftig herumhantieren, Betten ordnen, Sopha klopfen, Kleider bürsten, Parketten wischen u. dgl. Da wird man herrlich warm dabei, und der Tag beginnt nicht mit Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit und schlechter Laune.

Bei großer Hitze sind Flußbäder ebenso gesund wie genußvoll, noch mehr in stiller Einsamkeit und im rauschenden Waldbach.

Was ist jedoch dabei zu beachten?

Die Flußbäder in Städten sind gerade kein Ideal, weil das Flußwasser meist unglaublich verunreinigt ist. Man sei wenigstens bemüht, niemals unterhalb der Mündungen von städtischen Kanälen, die oft auch giftige Farbstoffe und ekelhafte Abfälle enthalten, zu baden und hüte sich beim Schwimmen, Wasser zu schlucken.

Daß ein zu langer Aufenthalt im kalten Wasser wegen des damit verbundenen Wärmeverlustes schädlich ist, haben wir schon an anderer Stelle hervorgehoben. Wiedererwärmung nach jedem kalten Bade ist eine der wichtigsten Bedingungen, wenn das Bad Nutzen bringen soll. Man lege sich im trockenen Hemde in die Sonne, oder kleide sich rasch an und ersteige einen nahen Berg. Es gibt kein besseres Mittel zur Erwärmung.

Das Baden im Waldbach, in ozonreicher Luft, unter schattigen Bäumen und im kristallklaren Wasser ist unvergleichlich genußreicher. Zwar kann man darin meist nicht schwimmen, aber das Wasser ist kälter und die ganze Umgebung so erfrischend, daß man von fünf Minuten im Waldbache mehr Wirkung hat, als von 15 Minuten im lauen Flusse. Wer in der Lage ist

im Walde zu baden, der lasse die Gelegenheit dazu nicht unbenutzt. (Siehe das Flußbad auf dem Titelkarton dieses Teiles.)

Ein Gegensatz zwischen Brunnen- und Flußwasser, der ja oft erwähnt wird, muß auch hier noch hervorgehoben werden; es ist die Beschaffenheit des Wassers im Bezug auf seine chemische Zusammensetzung. Das Fluß- oder Regenwasser wird „weiches Wasser" genannt, weil es kalk- und salzarm ist; das Brunnenwasser wird „hart" genannt, weil es kalk- und salzreicher ist, wodurch ihm der bessere Geschmack verliehen wird.

Wie zum Trinken aus schon besprochenen Gründen das harte Wasser angezeigter ist, so wird zum Baden das weiche Wasser verwendbarer, weil Kalk und salzige Verbindungen die Haut angreifen, sie trocken und hart machen und ihr jene angenehme Weichheit nehmen, die auch als ein Teil der Schönheit gilt. Man bade daher so viel als möglich im Regenwasser.

So viel über Reinigungsbäder und Hautpflege durch Wasser.

Aber auch Massage ist zur Hautpflege nötig. Jede Frau, die etwas für ihre Pflege verwenden kann, sollte sich alljährlich einigemale, etwa 14 Tage lang sanft massieren und dabei mit feinen, auch parfümierten Fetten einreiben lassen. Schuppige, rauhe oder runzelige Stellen würden dadurch mehr oder minder beseitigt werden, die Haut weich, blutreich und frisch erhalten und die Jugendlichkeit des weiblichen Körpers unverändert bleiben. Es ist eine so traurige Lüge, wenn bunte Stoffe, Spitzen und Bänder einen welken häßlichen Leib umhüllen! Man sollte lieber diesen schön erhalten, statt bloß sein Äußeres zu schmücken.

Im Altertum war diese Art von Hautpflege ganz allgemein. Wohlhabende Frauen ließen sich, täglich sogar, von ihren Sklavinnen massieren, mit kostbaren Spezereien einreiben, die Haare sorgfältig behandeln usw. und dann erst in schöne Kleider hüllen. Wenn nur der vierte Teil der Sorge und des Verständnisses für solche Hautpflege auf uns übergegangen wäre, so würde es schon bedeutend weniger unschöne Frauen geben.

Die Einflüsse, die im übrigen noch die Schönheit untergraben, werden wir im siebenten Kapitel über das Geschlechtsleben besprechen. Welchen Einfluß Ernährung und Verdauung auf die Gesundheit und Schönheit der Haut haben, geht aus anderen Kapiteln hervor.

Pflege der Gesichtshaut.

Das Gesicht wird der Spiegel des Menschen genannt; nicht nur seine geistige Befähigung, seine Herzensgüte ist aus demselben zu lesen, sondern viel deutlicher noch seine Gesundheit. Niemals ist es gleichgültig hinzunehmen oder als etwas Unbedeutendes zu betrachten, wenn jemand eine grüngelbe Gesichtsfarbe hat, eingefallene Wangen, einen stechenden oder matten Blick usw.

Denn ohne tiefere, innere Ursachen gibt es keine Veränderungen an der Oberfläche unseres Körpers.

„Etwas zu bedeuten" hat also jeder auffallende Zustand, der sich einstellt, und würden alle die kleinen Anzeichen zur rechten Zeit beachtet und verstanden werden, die jeder ernsten Erkrankung vorangehen, dann könnte so manches Übel verhütet, oder durch eingreifende Behandlung wenigstens abgeschwächt werden.

Darum übe sich besonders das weibliche Geschlecht in Beurteilung der Mienen und der Gesichtsfarbe anderer, ist ihm doch die Gesundheitspflege der seinigen anvertraut und kann durch rechtzeitiges Eingreifen weiteren Fortschritten krankhafter Veränderungen entgegengetreten werden. Durch die Farbe der Gesichtshaut zeigt sich also die Gesundheit der inneren Organe an; durch braungelbe Verfärbung Leberkrankheiten, durch bläuliche Herzfehler usw. Gewisse Falten im Gesicht stellen sich bei dauernden Gemütsverstimmungen ein, veränderter Ausdruck der Augen bei häufigem Druck im Kopfe, ein griesgrämiger, leidender Zug bei gewissen quälenden Magenzuständen usw. Unendlich vieles läßt sich aus den Gesichtern lesen, wenn man das Lesen recht erlernt hat!

Ein ganz gesunder Mensch hat eine helle, mäßig gerötete Gesichtshaut, ohne Flecken oder häßliche Falten, freundlichen Glanz der Augen, frische Lippen. Ein müder Ausdruck („hängende Züge"), Pusteln und Finnen im Gesichte usw. bezeichnen nervöse Verstimmungen, Verdauungsstörungen, ungenügenden Stoffwechsel, und wer seine Gesichtshaut gesund und damit schön erhalten will, muß sich zuerst vor diesen Feinden der Schönheit bewahren.

Nichts macht die Gesichtshaut daher schöner, als häufige Ausflüge ins Gebirge, Bergsteigen, wobei tüchtig geschwitzt und gründlich geatmet wird, einfache Diät, ohne Alkohol und Fleisch bei Vorwiegen süßer Früchte und Schlafen in Lufthütten. Und weshalb? Weil bei solcher Lebensweise ein Stoffwechsel und eine Sauerstoffaufnahme erzielt wird, die gar keine Ablagerungen auf der Haut, ungesunde Hautfarbe usw. ermöglicht. Auf solcher natürlichen und zuverlässigen Grundlage baue man also weiter, und nun haben wir zuerst die Frage zu beantworten: Wie müssen wir unser Gesicht reinigen, um die Haut nicht zu schädigen?

Da sie zart und fein ist und ihre Farbe von solcher Bedeutung für unser Aussehen wird, so ist weder das Wasser gleichgültig, das wir wählen, noch weniger aber die Seife, die wir benützen. Wir wissen schon, daß hartes Brunnenwasser auch unsere Haut mit der Zeit ungünstig beeinflußt; es kann daher zur Erhaltung eines guten Teints nur weiches Fluß- oder Regenwasser empfohlen werden. Man holt es aus dem nahen Fluß oder stellt an sicheren Orten Gefäße auf, um Regenwasser aufzufangen, läßt dieses dann etwa drei bis vier Stunden stehen, damit sich alle Unreinigkeiten zu Boden setzen, und schöpft das klare und reine Wasser behutsam von oben ab. In ein halbgefülltes, nicht zu großes

Waschbecken taucht man das Gesicht und schlägt Wellen, indem man es lernt, durch die Nase in das Wasser hinein auszuatmen. Die dadurch erzeugten sanften Wellen sind für die geschlossenen Augen und die Stirn sehr angenehm. Zum Einatmen erhebt man das Gesicht aus dem Wasser. Durch geschickte Drehungen gelingt es, auch die Ohren mitzutauchen, ohne die Haare wesentlich zu benetzen. Das kühle Wasser bewirkt leichte Rötung der Gesichtshaut, das Gesicht wird also frischer und voller dadurch, und die Haut bleibt weich und zart.

Dreimal täglich solche Gesichtsbäder von etwa 24° C. ausgeführt, sind besonders bei blasser Haut und magerem Gesichte nicht zu viel. Sie werden den Teint wesentlich verbessern und sind das schönste Mittel, das zur Pflege der Gesichtshaut empfohlen werden kann.

Das Gesicht täglich abzuseifen brauchen nur jene, die es in Staub, Rauch und Dunst schmutzig machen; für andere genügen die angegebenen Gesichtsbäder. Jede Seife, auch die mildeste, reizt mit der Zeit und entzieht der Haut ihr natürliches Fett, macht sie also leicht spröde. Sie ist daher gerade der Gesichtshaut nicht sehr wohltätig.

Man wähle für das Gesicht nur sodafreie, fette Seifen, die durch ihre Schärfe nicht schaden. Das sind z. B. Honigseifen, Bergmanns Lilienmilchseife, sogenannte überfette Seifen, Kräuterseife „Aock" usw. Eine reine Seife soll außer etwas Parfüm nur aus reinem Fett und Alkalien bestehen, letztere dürfen jedoch nicht im Überschuß vorhanden sein, sonst werden sie auch scharf. Zur Seifenbereitung eignen sich am besten Rinder- und Hammeltalg; es werden aber viel häufiger billige Öle von Kokos, Oliven, Palmen usw. dazu verwendet. Um die Seifen schwerer und umfangreicher zu machen, setzt man noch sogenannte „Füllstoffe" zu, wie Kreide, Stärke, Leim, Sand, Zucker und andere. Unter Alkalien versteht man in diesem Falle nur Kali- und Natronlauge, welche mit den Fetten zu Seifen verkocht werden. Je weniger davon einer Seife beigemischt ist, je mehr ihr Fettgehalt vorwiegt, desto milder wird sie; sie schäumt weniger als die laugenhaltigere scharfe Seife. So viel zur Orientierung über die Seifen.

Eine ein- bis zweimalige Abseifung des Gesichtes samt Ohren und Hals etwa allwöchentlich mit einer milden, fetten Seife wird dann nicht schaden und zur Reinerhaltung genügen.

Um Runzeln, Blutleere, rote Flecken im Gesichte zu bekämpfen, reibe man täglich abends sein Gesicht nach einem Gesichtsbade von etwa 24° mit einem Fett ein. Es erweicht die sich bildenden Schüppchen, vermindert die Trockenheit der Haut und erzielt durch die mit der Einfettung verbundene Reibung der Haut auch eine bessere Durchblutung derselben. Die meisten tierischen und pflanzlichen Fette aber haben einen Übelstand; sie werden leicht ranzig und reizen in diesem Zustande die Haut heftig. Man hat daher die Einführung der mineralischen Fette mit Recht als einen Fortschritt begrüßt. Es gehören dazu

Vaselin (ein Rückstand des Petroleums) und Paraffin (ebenfalls aus Petroleum hergestellt). Dem Ranzigwerden weniger unterworfen sind Lanolin und Walrat, zwei tierische Fette, welche zu verschiedenen Schönheitsmitteln Verwendung finden. Mit Vaselin oder Lanolin reibt man mit der Fingerkuppe die ganze Gesichtsfläche ein und läßt morgens ein Gesichtsbad folgen, bei Hautflecken und Entzündungen aber nur mit einer Temperatur von 35° C.

Bei vielen entwickelt sich hierauf eine Fülle, Frische und Reinheit des Gesichtes, wie sie vorher nie bestand. Bei anderen freilich, bei welchen Störungen in den Geschlechts- und Verdauungsorganen eingetreten sind, hilft diese Gesichtspflege nur vorübergehend, da sich infolge innerer Veranlassungen immer wieder neue Blüten und Flecken einstellen. Dennoch wird auch unter solchen Umständen das gepflegte Gesicht immer noch besser aussehen als das ungepflegte, was sich kränkliche, oft recht schlecht aussehende Frauen immerhin zu Nutzen machen können.

Wer parfümierte Fette liebt, dem sei englischer Cold-Cream empfohlen oder österreichischer. Ersterer besteht aus Kokosöl, Rosenöl und Rosenwasser, letzterer aus Walrat, weißem Wachs, Mandelöl und Rosenwasser. Auch Kalodermа kann vorübergehend empfohlen werden. Zur Massage eignet sich vortrefflich Mandelcreme. Regelrechte Gesichtsmassage ist in den letzten Jahren aufgekommen und kann bei kranker Gesichtshaut und mageren Gesichtern mit schlaffer Haut nicht genug empfohlen werden. Man läßt ihr zuweilen eine Gesichtsandampfung vorangehen, welcher eine Einreibung mit Fetten und anregenden Stoffen folgt. Dieses Verfahren hat für einige Stunden überraschenden Erfolg, handelt es sich aber gleichzeitig um allgemeine schlechte Ernährung, dann wird natürlich das Gesicht nicht „blühend und voll" bleiben trotz kunstvoller Massage und blutheranziehenden Dampfbädern, sondern die Zeichen der Erschlaffung, des mangelnden Stoffwechsels, der allgemeinen Schwäche, welche der ganze Körper trägt, werden sich auch im Gesichte wieder ausdrücken. Häufige Dampfbäder lassen auch gerne eine Erschlaffung zurück. Darum vergesse man also die allgemeine Pflege nicht und sorge unermüdlich für das, was ein gesundes Gesicht dauernd sichert. Blassen Gesichtern sind tägliche Wechsel-Gesichtsbäder sehr zu empfehlen. Man taucht das Gesicht zuerst in heißes Wasser von 35—40° C. und dann in kaltes von etwa 15° C. Dadurch wird das Blut in die Haut gezogen, besonders wenn man gleichzeitig leichte Reibungen mit einem Schwamm ausführt. Voll und rosig frisch wird darnach das Gesicht.

In einer Zeit des körperlichen Niederganges geht auch natürliche Schönheit immer mehr verloren, und Spekulation aller Art bemüht sich, einen Nutzen daraus zu ziehen und durch künstliche Mittel eine falsche, trügerische Schönheit zu erzeugen. Daher die zahllosen Anpreisungen von wunderwirkenden Schönheitsmitteln in allen Zeitungen, nach welchen so viele Frauen, welche ihre Schönheitsmängel erkannt haben, begierig greifen. Darum sieht man auch bei öffentlichen Veranstaltungen so viele mehr oder minder geschminkte, gepuderte oder durch Schönheitsmittel deutlich beeinflußte Frauen. Ihre Farbenwirkung

ist für den ersten Augenblick überraschend; die zarte Weiße der Gesichtshaut hebt sich vom frischen Wangenrot deutlich ab und läßt andererseits das Leuchten des Auges besser zur Geltung kommen, dessen Brauen und Wimpern vielleicht auch künstlich verdunkelt sind. Beim ersten Blick aber erkennt man die Künstlichkeit dieser Schönheit und empfindet ein Mißbehagen darüber; dieses stellt sich nicht nur bei Frauen ein, sondern in noch verstärkterem Maße bei Männern, welchen die schön-sein-wollenden Frauen doch in erster Linie gefallen wollen. Sie bringen sich also selbst bei allen Urteilsfähigen um den ersehnten Erfolg! Andererseits ist es eine alte Erfahrungssache, daß es verstimmt, „wenn man die Absicht merkt", d. h. daß deutliche Gefallsucht abstoßend wirkt. Es werden daher Frauen von Würde und Selbstbewußtsein niemals sichtbare Schönheitsmittel wählen, sondern sich so natürlich als möglich erhalten.

Die ungebildete oder auf niederer Kulturstufe stehende Frau färbt sich in deutlichster Weise, schmückt sich mit Ringen und buntestem Tand; die gebildete und ethisch höher stehende wird stets vornehme Zurückhaltung bewahren, alles Auffällige an ihrem Äußeren vermeiden und eine natürliche Körperpflege üben, wie wir sie hier näher ausführen. Sie wird in Erhaltung ihrer Gesundheit und Pflege ihrer vorhandenen körperlichen Vorzüge bestehen.

Um das Urteil der Frauen über die verschiedenen Toilettemittel zu klären, wollen wir die bekanntesten hier durchsprechen.

Zuerst der beliebte Puder! Er besteht aus feinstem Reismehl, Kartoffelstärke, Mandelmehl und anderem, ist aber selten ganz unvermischt und wird als weißer, gelber oder rosa Puder verwendet. Er schützt die Haut vor äußeren Einflüssen, weil er sie in gewissem Grade „deckt", verstopft daher auch leicht die Hautporen und führt mitunter bei längerem Gebrauch zu Reizzuständen der Talgdrüsen. Sie schwellen auf und bedecken einzelne Gesichtspartien mit kleinen Höckerchen, die weiß aussehen, solange sie sich nicht entzünden. Der gefärbte Puder hat eine natürliche Wirkung, indem er die Haut zarter und natürlicher erscheinen läßt, als der weiße, welcher mehr an Schminke erinnert.

Vor den Schminken jeder Art sei eindringlichst gewarnt. Sie enthalten mehr oder minder Metallsalze, welche die Haut angreifen und üble Folgen haben können. Das Verkleistern der Haut raubt ihr überdies ihre natürliche Elastizität und macht sie allmählich ledern, obwohl sie anfangs reizende Jugendlichkeit vorspiegelte.

Blaßmachende Toilettemittel sind dagegen die „Toiletten-Essige", welche wie alle Säuren zusammenziehend wirken. Verdünnte Essig-, Zitronen- und Borsäure sind ziemlich unschuldig in ihrer Wirkung und können vorübergehend bei stellenweisen Gesichtsröten u. dgl. einmal benützt werden, aber auch sie haben bei längerem Gebrauch ein Schrumpfen der Haut zur Folge, weil jedem Überreiz die Erschlaffung folgt.

Mit allen „Schönheitswässern" aber sei man äußerst vorsichtig; denn meist enthalten sie Blei- oder Quecksilberverbindungen, die nicht nur der Haut schaden, ob sie nun „Jungfernmilch", „Prinzessenwasser" und „Schönheits-

Rosen-Essenz" oder sonstwie heißen mögen. Auch Borax und Benzoëtinktur sind wegen ihrer unleugbaren Wirkung auf die Haut viel im Gebrauch.

Borax besteht aus borsaurem Natrum, hat harnlösende Eigenschaften und ist daher auch imstande, die Farbstoffkörnchen, die sich bei Sommersprossenbildung in der Haut anhäufen, zu beseitigen. Er hellt also den Teint auf, ohne bei seltener Anwendung besonders zu schaden.

Benzoë ist eine Harzmasse, die anfänglich sehr schön auf den Teint wirkt, dann aber Runzeln verursacht, gerade das, was so viele Frauen beseitigen wollen.

Auch Alkohol macht blaß, da er vorübergehend zusammenziehend auf die Gefäße wirkt. Er löst aber Fette, und daher wird die Haut bei häufigen alkoholischen Einreibungen trocken und spröde, ferner folgt der anfänglichen erfrischenden Wirkung allmählich die erschlaffende, und darum dürfen Alkohol-Anwendungen nie zu oft gebraucht werden.

Zur Bekämpfung vorzeitiger Runzeln empfehlen wir neben allgemeiner Körperpflege die Anwendung einer Paste, die jede Frau sich selbst herstellen kann: man kauft Bohnen- und Gerstenmehl, mischt dieses mit Eigelb und bestreicht in dicker Lage mit dieser Salbe weiße Läppchen, die man sich nach der Gesichtsform zurechtgeschnitten hat. Ueber Nacht werden sie auf jene Stellen gelegt, wo sich die meisten Runzeln befinden. Die Paste trocknet bald ein und die Läppchen kleben dann fest an. Morgens zieht man sie ab und reinigt das Gesicht mit lauem Wasser. Dies Rezept soll von Dr. Walser stammen. Die Wirkung ist manchmal überraschend.

Auch auf das Unternehmen der Colberger Anstalten für „Exterikultur" machen wir aufmerksam. Naturgemäße Körperpflege und vernünftige Kosmetik sind ihre Zwecke. Die vortreffliche Aockseife gehört auch zu ihren Präparaten. Personen von empfindlicher kranker Haut, die keine andere Seife vertragen, haben von der Aockseife die schönste Wirkung.

Noch einmal auf die wirksamste Gesichtspflege zurückkommend, wiederholen wir: kühle Gesichtsbäder in weichem Wasser, Einfettungen des Gesichtes mit milden Fetten, gelegentliche Gesichtsmassage. Sie erhalten die Gesichtshaut frisch, voll und weich, ohne üble Reizzustände zu schaffen. Selbstredend setzt man auch mit dieser Pflege zuweilen wochenlang aus.

Die Pflege der Hände.

Es ist unbestritten, daß wohlgeformte, feine Hände den angenehmen Eindruck der ganzen Persönlichkeit erhöhen. Ihre schöne Form ist uns angeboren, d. h. von unserem Knochengerüst abhängig, ebenso wie die unschöne. Durch Ausdruck und Farbe können wir jedoch Formfehler, auch der Hand, bedeutend abschwächen, ja vergessen machen. Die schönste Hand kann aber unangenehm werden, wenn sie rauh, rot, ungepflegt ist. Unzählige Frauen können an eine Hautpflege nicht denken, weil sie die dazu nötige Zeit nicht finden, oder weil sie

tagtäglich die schmutzigsten, der Haut schädlichsten Arbeiten verrichten müssen. Welche sind diese? In erster Linie das Reinigen fetter und berußter Geschirre, das häufige Eintauchen der Hände in schmutziges Seifen- und Sodawasser bei Reinigung der Wäsche und der Fußböden, alle Verrichtungen, die mit Kohle, Asche und Ofen in Berührung bringen usw. Die Finger werden steif und ungeschickt von solchen groben Schmutzarbeiten, die Haut hart, rissig, unempfindlich und die ganze Hand zu feineren Arbeiten unfähig. Bei Dienstmädchen, die es weder verstehen, Schmutzansammlungen zu verhüten, noch viel weniger daran denken, ihre Hände zu schonen, sieht man oft greuliche Hände, die überhaupt niemals rein werden. Letzteres ist viel öfter der Fall, als man glauben möchte, und zwar auch bei Hausfrauen, die nie mit ihren Arbeiten fertig werden. An sie alle möchten wir die Mahnung richten, doch ein wenig darüber nachzudenken, ob dies wirklich so sein muß, und ob es nicht ein Verhalten gibt, durch welches das natürliche Aussehen der Hand, die zum Gesicht immer in einem gewissen Verhältnis stehen soll, erhalten werden kann.

Wir geben im folgenden einige Fingerzeige für alle jene, welche behaupten, sie könnten für ihre Hände, ihre wertvollsten Arbeitsorgane, nichts tun.

Erste Bedingung zur Erhaltung feinfühliger, gut aussehender Hände ist Vermeidung täglicher Schmutzarbeiten. Dies wird erreicht nicht dadurch, daß wir im Hause „nichts tun", sondern indem wir unser Haus mit Überlegung so einrichten, daß es keine Schmutzquellen schafft. So wird das Scheuern der Fußböden abgeschafft, indem man alle Dielen mit Ölanstrich versorgt und das Reinigen der Fußböden im Aufwischen mit feuchten Tüchern besteht, was gar nicht mit den Händen, sondern mit einem passenden Besen ausgeführt wird; das Reinigen des Küchengeschirres, meist in gedankenlosester Weise vollzogen, verliert bedeutend an Unannehmlichkeiten, wenn man das Kochgeschirr erst gar nicht rußig werden läßt, was durch richtige Behandlung des Herdes und des Feuers auch stets zu erreichen ist (nur muß man ein wenig denken bei allem, was man in der Küche tut!), ferner, indem man es vor der eigentlichen Reinigung abspült, so daß man mit dickem Fettbelag usw. gar nicht in Berührung kommt und dann nur mit Bürsten und dicken Lappen hantiert. Dadurch verhüten wir, daß Fett und Ruß sich in allen Hautfalten festnisten. Nach vollendeter Arbeit aber reinigt man sofort die Hände mit reinem warmem Wasser, weicher Bürste und einer milden Seife und trocknet sie sorgfältig ab. Nie darf man stark eindringenden Schmutz eintrocknen lassen! Seine Beseitigung kostet dann Mühe, ohne Scheuern und künstliches „Aufweichen" läßt er sich nicht fortbringen, und so wird die Haut dadurch oft verletzt; es entstehen kleine Risse und Abschürfungen, welche zu neuen Schmutzlagern beste Gelegenheit geben. Also jedwede Verletzung an den Händen vermeiden!

Die Arbeiten, welche die Heizung bedingen; sind sehr häßliche; man kann sich vor ihnen nur schützen, wenn man dazu stets alte Lederhandschuhe anlegt, die auch beim Staubwischen sehr dienlich sind. Nur dann bleiben

die Hände ruß- und staubfrei. Vermeidet man es ferner, immer und überall mit den Händen hineinzufahren, benützt man aber fleißig Hilfsgeräte, Schaufel, Zange, Topfhalter u. dgl., so werden die Hände viel weniger beschmutzt und erleiden weniger Schaden. Also auch hier Verhütung, Prophylaxis wie in der Heilkunde, dann ist „Behandlung" oder Heilkunde leicht oder überflüssig.

Geschonte Hände, d. h. solche, welche keinerlei Schmutzarbeiten verrichten, kann man mit kaltem Wasser und milder Seife reinigen, die Haut ist ja weiß und fein und nicht beschädigt; schmutzige angestrengte Hände sollen nur mit warmem Wasser gebadet und geseift, ferner häufig eingefettet werden, um sie weich zu erhalten. Sehr wohltätig ist ihnen auch eine Bekleidung über Nacht in Form weicher Lederhandschuhe, welche die Haut vor Rauh- und Rotwerden behüten. Die Anwendung des Cold-Cream oder des Kaloderma ist natürlich auch hier am Platze.

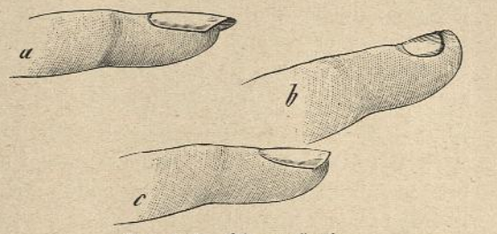


Fig. 143. Fingernägel.
a Zu langer Nagel; b zu kurzer; c wie er sein soll.

Glyzerin wird häufig für aufgesprungene Hände angewendet, bereitet aber auf wunden Stellen seiner Wasser entziehenden Eigenschaften wegen solche Schmerzen, daß man es lieber durch andere Fette ersetzt.

Mit Sodawasser vermeide man möglichst alle Berührung; die ätzende Wirkung der Soda ist ja auch der Wäsche nicht vorteilhaft; man wähle für letztere milde „Seifenpulver" und lege mehr Sorgfalt auf das Aufweichen der Wäsche statt auf energisches Durchreiben, das Haut und Pflanzengewebe angreift. Dann wird auch die Wäschereinigung die Hände der Hausfrau nicht so sehr schädigen. Niemals gehe man mit feuchten Händen ins Freie, wenn rauhe Witterung herrscht, sondern besorge das Aufhängen der Wäsche u. dgl. mit Handschuhen, welchen man die Fingerspitzen abgeschnitten hat, um diese bei der Arbeit nicht gefühllos zu machen. Wer dies alles beachtet, wird sich in Gesellschaften seiner rauhen und roten Hände wegen nicht zu schämen haben und auf andere Personen auch niemals einen unangenehmen Eindruck machen.

Nicht Eitelkeit ist es, welche uns heißt, auf unser Äußeres zu achten, sondern das berechtigte Verlangen nach harmonischem Eindruck des ganzen Menschen. Ein finniges Gesicht steht in Widerspruch mit elegantem, buntem Anzug; ein liebliches, jugendliches Gesicht paßt nicht zu dicken rohen Händen; ein plump beschuhter Fuß nicht zu feingepflegten Händen usw. Einen angenehmen Eindruck machen wollen unter Benützung der vorhandenen Vorzüge und unter Abschwächung der nicht zu beseitigenden Mängel ist nicht Gefallsucht, wie wir sie oben schilderten, sondern ein natürliches Verlangen, das Männern und Frauen innewohnt und nur dann tadelnswert

wird, wenn es die Lüge zur Hilfe nimmt und den Boden vernünftiger Gesundheitspflege verläßt.

Über die Pflege der Nägel ist zu sagen, daß sie in erster Linie vor Verletzungen geschützt werden müssen. Bei den Arbeiterhänden sind sie so kurz und stumpf, daß sie nie beschnitten werden müssen; bei gepflegten Händen sieht man sie oft wie die Krallen der Vögel wachsen, lang und gekrümmt. Man hält dies für vornehm, wahrscheinlich, weil es beweist, daß eine solche Hand nicht „arbeiten" muß. Der Mittelweg wird auch hier der richtigere sein: Man behandle die Finger so, daß der Nagelrand die Fingerkuppe kaum überragt, also wirklichen Schutz gewährt, ohne zu stören. Diesen Nagelrand reinige man täglich mehrmals, damit sich kein Schmutz einlagern kann, auch mildes Bürsten tut den Fingern gut, und die seitlichen Ränder beschneide man so, daß der Nagel eine längliche Form erhält. Runde, stumpfe Nägel machen klobige Finger, welche sehr häßlich sind; schmale, längliche Nägel veredeln die Hand. Diese Art der Beschneidung muß also geübt und überlegt werden, sie spielt bei der Schönheitspflege der Hand wesentlich mit. — Das Abbeißen der Nägel ist eine häßliche Unart, die sich leider auch bei Erwachsenen zuweilen findet. Das Brüchigwerden der Nägel, das Abreißen, beweist eine Schwäche derselben, die mit allgemeinen Ernährungsstörungen zusammenhängt. Dann hilft keine „Behandlung der Nägel", helfen keine Schutzkappen für die Finger, um das Abreißen zu verhüten, sondern nur eine Diätkur, verbunden mit allgemein kräftigender Behandlung, durch welche der Mangel des Blutes an mineralischen Bestandteilen vermindert und mehr Widerstandsfähigkeit erzeugt wird. (Siehe Heilkunde „Nährsalze" im III. Teil und zweites Kapitel über „Ernährung" im I. Teil.)

Ein gesunder Nagel ist fest (nicht brüchig), glänzend, glatt und rosig, ein kranker dagegen blaß oder bläulich (bei durchschimmernden blutleeren Geweben, wie bei Bleichsüchtigen und Herzkranken), weich, glanzlos oder spröde. Das Färben und Schaben der Nägel ist ganz überflüssig, wenn bei gesundem Blut und vernünftig gepflegter Hand auch die Nägel ihre natürlichen Vorzüge bewahren, d. h. rosig und glänzend bleiben. Fig. 143 zeigt uns Fingerspitzen mit zu langem, zu kurzem Nagel und in c mit einer mittleren Länge, welche den Finger schützt und seine gute Form erhält.

Die Pflege der Füße.

Einen schönen Fuß haben wir auf Seite 151 abgebildet und über seine Verkrüppelung und seine Bekleidung im Kapitel über die Bekleidung schon gesprochen. Nun wollen wir noch einige nähere Anweisungen geben, auf welche Weise man seinen Fuß gesund und schön erhält.

Ist die richtige Behandlung des Fußes bereits eingeführt, nämlich durchlässiges Schuhwerk (keine Lederschuhe, keine engen, geschlossenen Schuhe), häufiges Barfußgehen, Fußbäder usw., dann haben wir uns nur

um die Art der Reinigung zu bekümmern und der Erhaltung einer schönen Fußform. Das Barfußgehen macht sehr schmutzig, auch wenn man abgetretene Wege, wo Menschen und Tiere Spuren zurücklassen, vermeidet, was jeder reinliche und ästhetische Mensch nach einigem Nachdenken von selbst tun wird, da es keine sehr einladende Sache ist, dort, wo ein anderer hingespuckt hat, oder wo Tiere und schmutzige Geräte, wie Wagenräder u. dgl., für Verbreitung von allerlei Unrat gesorgt haben, mit einem weißen gepflegten Fuß hinzutreten. Man suche daher zum Barfußgehen nur schöne Wiesen, sandige, wenig betretene Wege, weichen Waldboden usw. auf und vermeide auf diese Weise, sich auf den Sohlen harte, dunkelbraune Schwielen zu erwerben, die keine Bürste und kein Sodawasser mehr beseitigen, wie man sie bei Landleuten findet, die das denkbar Häßlichste, das man sich vorstellen kann, an schmutzigen Füßen aufweisen. Zu Wanderungen, die wir in möglichst luftiger Gewandung ausführen sollen, empfehlen sich dann die antiken Sandalen, welche die Sohlen vor unreinen Berührungen schützen und den Fuß dennoch der Luft und Sonne aussetzen. Zum Bergsteigen dagegen auf steinigem Boden kann man nur die unten geschlossenen modernen Sandalen Fig. 106 anraten, weil diese erstens vor Verletzungen des Fußes durch rauhe und spitze Gegenstände schützen, zweitens vor dem Eindringen von Sand und Steinen bewahren, welche beim Gehen oft sehr lästig werden. Schmutzig wird der Fuß aber auch bei solcher Vorsicht.

Um die Zehen von schwarzen Einlagerungen (Erde) zu befreien, muß der Fuß täglich ein- bis zweimal in lauem Seifenwasser gebadet, dann sorgfältig getrocknet werden. Stellen sich wunde Stellen zwischen den Zehen ein, so fette man sie mit Cold-Cream ein, jedoch stets nur nach vorausgegangener Waschung. Das Jucken, das sie erzeugen, verliert sich hierauf sehr bald. Rissige oder schuppende Schwielen, die gerne durch schlechtes Schuhwerk unter dem „Ballen" entstehen, weiche man zuerst in einem heißen Fußbad (40° C., 10 Minuten) auf, dann schneide man mit einem scharfen Scherchen die erweichten Teile weg und massiere sie mit Vaselin. Nach Wiederholung dieses Verfahrens verschwinden sie.

Die Nägel der Zehen, die meist verkümmerte Gebilde sind, weil schlechtes Schuhwerk sie erdrückte, müssen öfter und in vorsichtiger und überlegter Weise beschnitten werden, indem man ihnen eine Gestalt, ähnlich denen der Hand, gibt.

Dabei beseitige man stets alle Einlagerungen und abgestoßenen Hautteile. Mit Befriedigung wird man dann nach einiger Zeit bemerken, wie sauber und hübsch die vorher so häßlichen Dinger, „Zehen" genannt, werden.

Besonders lasse man das Umbiegen der Nägel nicht zu, das sich so oft an der großen Zehe, infolge Druckwirkung, einstellt und so sehr schmerzhaft werden kann. Man beschneide die Zehennägel wie die Fingernägel seitlich und runde sie nach der Mitte ab. Dies verschönt die Formen der Zehen bedeutend und läßt bald kräftige, gesunde Nägel entstehen.

Bei Übereinanderlagerung der Zehen, Verkrüppelung, Hühneraugen lasse man sachkundige Massage sowie sorgfältige Ausschneidung und Behandlung der Hühneraugen ausführen. (Siehe Heilkunde „Hühneraugen".)

Die Zehen müssen nach einem warmen Bade durchgeknetet, verkürzte Stellen gedehnt und gestreckt werden, falsche Stellung verbessert, wenn nötig auch einige Zeit in einem Verbande getragen werden. Dadurch läßt sich noch sehr viel zur Verbesserung der Form des Fußes erreichen.

Wird das Barfußgehen im Sommer noch allgemeine Mode, dann wird man allerdings nach „Fußdoktoren" schreien; denn unter zehn Personen werden kaum vier es wagen, ihren vernachlässigten und durch Schuhwerk verdorbenen Fuß ihren Mitmenschen zu präsentieren. Die Ausheilung und Verschönerung der Füße würde also ein aussichtsreiches „Spezialfach" werden. Und dies könnten wir nur mit Freuden begrüßen. Der Fuß ist kein „Stiefkind" unter den anderen Gliedern unseres Körpers, — er ist uns vielmehr unentbehrlich und verdiente statt Gefangenschaft und Vergewaltigung Freiheit und sorgfältige Pflege! Fig. 99 stellt einen wohlgebildeten, gesunden Fuß, von der Sohle aus gesehen, dar, Fig. 100 und 101 zwei durch schlechtes Schuhwerk verkrüppelte Füße. Fig. 101 insbesondere ist durch den spitzen, modernen Schuh entstanden und bei sehr vielen Frauen zu finden.

Die Pflege der Haare.

Wie sehr reicher Haarwuchs und schöne Haare zur Erhöhung unserer Schönheit beitragen, ist allgemein bekannt; dennoch wissen die Frauen nicht alles, was den Haaren schadet, oder was zu ihrem Gedeihen beiträgt.

Es hat Haartrachten gegeben, welche direkt auf Haarschwund hinarbeiteten, indem sie die Haare durch Zug bei straffem Zusammenbinden und Feststecken an der Wurzel lockerten oder durch erhitzende Einlagen die Ausdünstung der Kopfhaut unterbrachen und dadurch ein Ausfallen der Haare, ferner durch „Lockenwickler", zu häufiges Brennen mit sehr heißem Eisen usw. ein Brechen und Dünnerwerden der Haare bewirken. Viel Unsinniges haben die Frauen ihrer Kopfhaut schon zugemutet, und wenn Kahlköpfigkeit nicht häufiger unter ihnen auftritt, so ist dies unter anderem nur ihrer leichteren Kopfbekleidung zuzuschreiben, die den Kopf freier läßt als beim Manne. Filzhüte, schwere Helme usw., welche die Wärmeausstrahlung des Kopfes bedeutend hemmen, sind dem Haarwuchs sehr schädlich, dagegen beschweren die leichten Frauenhütchen den Kopf meist gar nicht. Häufiges Beschneiden der Haare scheint die Fruchtbarkeit des Haarbodens eher zu schwächen als zu stärken, und das mag ein Grund mehr sein, warum es unter den Männern so ungleich mehr Kahlköpfe gibt als unter den Frauen. Der natürliche Zustand bedingt ein Wachsenlassen der Haare „so lange sie selber wollen", ein immer wiederholtes

Kürzen und Beschneiden hemmt sie jedenfalls. Unbestritten ist die Kahlköpfigkeit eine traurige Begleiterscheinung der Kultur, die in unserer Zeit erschreckend überhand nimmt. Sorgen wir wenigstens dafür, daß das weibliche Geschlecht davor bewahrt bleibe! Kahlköpfige Frauen wären das Häßlichste, das man sich vorstellen kann.

Schon bei kleinen Mädchen muß straffes Binden, Feststecken und Brennen der Haare vermieden werden. Mit weiten Kämmen und weichen Bürsten reinige und glätte man das Haar und trage es zuerst offen, dann geflochten in lockerer, natürlicher Weise.

Häufiges Kopfwaschen ist zur Kräftigung des Haarbodens äußerst wohltätig; allwöchentlich übergieße man den Kopf mit Wasser von 35—37° C, entweder gelegentlich eines Vollbades oder auch ohne ein solches. (Siehe Fig. 144.) Es wird dadurch nicht nur für Reinigung der Kopfhaut gesorgt, sondern auch für vermehrte Blutfülle derselben, wodurch die Ernährung der Haarpapillen gefördert wird. Man faßt das geflochtene Haar und hebt es mit einer Hand hoch, um es vor dem Naßwerden zu schützen; mit der anderen drückt man den vollen Schwamm aus und schöpft Wasser aus dem Becken.

Fig. 144. **Kopfwaschung** (ohne Hilfe ausgeführt).

Auf diese Weise lassen sich Kopfbäder leicht ohne Bedienung ausführen. Will man die langen Haare zeitweilig der Reinigung wegen auch mitwaschen, dann läßt man sie vornüber hängen und begießt sie. Das Haar wächst nicht etwa an seiner Spitze, sondern von der Wurzel aus; wenn die feinen Gefäßschlingen, welche die Haarpapille, aus welcher das Haar hervorsprießt, umspülen, verkümmern oder ungenügend mit gutem Blut gefüllt sind, so geht auch das Haar langsam zugrunde. Alle Mittel, welche die Ernährung des Haarbodens vermehren, werden daher auch das Wachstum der Haare befördern, seien es nun Kopfbäder, Kopfpackungen, Kräutereinreibungen oder Kopfmassage.

Allgemeine Krankheiten, auch nervöse Einflüsse können den Blutzufluß hemmen, daher so häufiger Haarausfall bei solchen Gelegenheiten.

Fig. 15 führt uns den Haarschaft mit der Papille und der Talgdrüse vor.

Auch die Gesunderhaltung der Talgdrüsen, die am Haare hängen, ist für sein Gedeihen notwendig; erkranken sie, wie bei verschiedenen Hautausschlägen, dann fällt auch das zugehörige Haar bald aus. Sie sondern so viel Fettstoffe ab, daß die Haare weich und glänzend bleiben; erscheinen diese dagegen spröde, trocken und von grauem Schimmer, dann erfüllen die Talgdrüsen ihre Aufgabe nicht, sie sondern zu wenig Fett ab. Man muß in diesem Falle nachfetten, was man etwa zweimal wöchentlich mit feinen Fetten tun kann. Nußöl (das die Haare dunkelt), Mandelöl (parfümiert), sowie Rindsfett mit Rosenöl u. dgl. sind überall gebräuchlich.

Bei den käuflichen Pomaden hüte man sich vor ranzigen Fetten und wähle daher lieber parfümierte Öle.

Niemals darf man jedoch die Haare so fetten, daß sie fettglänzend werden und gleichsam „triefen"; denn dies tut die Natur auch niemals, es sei denn bei gewissen Krankheiten der Talgdrüsen, dem Schmerfluß, der übermäßigen Fettabsonderung. Das ist aber ein häßlicher Zustand, der es wahrhaft nicht verdient, nachgeahmt zu werden.

Auf dem Kopfe wird das Fett durch die Wärme desselben auch ranzig; es müssen daher eingefettete Köpfe um so öfter abgeseift werden. Da Fett, Haarschuppen und Staub auf dem Kopfe leicht zu Krustenbildung führen, die man als gelben Belag auf dem Haarboden vieler Personen findet, und da dieser nur mit scharfen, dichten Kämmen abgelöst werden kann, die den Haarboden aber so sehr reizen, daß auch kleine Blutungen entstehen, so ist die häufigere Anwendung des warmen Wassers jedenfalls angezeigt. Nicht unerwähnt soll bleiben, daß gesunde, gut gepflegte Haare der künstlichen Einfettung nicht bedürfen; sie haben genügend eigenes Fett und eigenen Glanz. Der natürliche Glanz wird besonders durch Bürsten vermehrt.

Leicht gewellte und lockige Haare sind sicher der schönste Schmuck des Kopfes; die kurzgeschnittenen modernen Männerköpfe sind daher ausgesprochen häßlich; sie verletzen unser Schönheitsgefühl, obwohl nicht geleugnet werden kann, daß sie in der Sommerhitze sehr angenehm empfunden werden. Die Frauen kennen die verjüngende Wirkung der Stirnlocken usw., daher werden diese von alt und jung, von Schönen und Unschönen mit vieler Kunst hergestellt, ohne leider immer die gewünschte Wirkung zu erzielen. Zu älteren Zügen, zu einem kranken Gesicht passen kokette Löckchen nicht, auch nicht zu unglücklich geformten Gesichtsteilen, z. B. einer kolbigen Nase und dergleichen Seitensprüngen der Mutter Natur. Es gäbe viel weniger häßliche Frauen, wenn es alle verständen, die Toilette ihren Körperformen anzupassen, also unangenehme Gegensätze zu vermeiden. Eine schlichte Haartracht, eine bescheidene Hutform, Vermeidung greller Farben passen viel besser zu unschönen Gesichtern, als das Gegenteil.

Darum also nicht für alle Frauen künstliche Locken, wohl aber für alle ohne Ausnahme eine gefällige Form der Haartracht und solche Behandlung der Haare, daß sie voll, glänzend, weich und wellig auch bei alten Frauen bleiben. Dies erreichen wir durch häufiges Baden der Haare, lockere Anordnung derselben, so daß sie sich in natürlichen Wellen um die Stirn legen, durch tägliches Bürsten und — die Hauptquelle aller Schönheit — durch Erhaltung einer ungetrübten Gesundheit unseres Körpers.

Wie durch andere Anzeichen, z. B. die Farbe, den Glanz und Ausdruck unserer Augen, äußern sich Krankheit, Verfall, Alter, ja nervöse Störungen auch an den Haaren. Einmal sind sie haltlos und weich und bleiben nicht in der gewünschten Lage, ein andermal sind sie erstaunlich fett, ohne je mit einer Pomade in Berührung gekommen zu sein. Zuweilen erscheinen sie auch dunkler, zu Wellen geneigt, dann glänzender. Mit einem Wort: sie sind ein Teil unseres Körpers und machen daher alle Veränderungen und Vorgänge in demselben mit, und zwar bei nervösen Personen mehr als bei robusten. Ebenso verhält es sich mit den elektrischen Erscheinungen an den Haaren, die bei manchen Personen und zu bestimmten Zeiten so stark sind, daß sie sich nie die Haare auskämmen können, ohne deutlich knisternde Funken zu erzeugen. Auch dieser Vorgang verändert sich mit ihrem Wohlbefinden.

Jeder Mensch kann an seinem eigenen Haupthaar die verschiedensten Beobachtungen machen.

Über krankhafte Schuppenbildung und Hautkrankheiten des Kopfes siehe im III. Teil: „Heilkunde".

Noch haben wir den grauen Haaren und der Haarfärbung einige Zeilen zu widmen.

Das Weißwerden der Haare ist ein Zeichen des Greisentums, für ein noch jugendliches Alter ganz unnatürlich. Es entsteht durch das Schwinden des Haarfarbstoffes und das Eindringen der Luft in die Haarröhre. Mit diesem Vorgang ist meist auch ein Steifwerden der Haare verbunden, nicht aber auch ein vermehrter Ausfall.

Nach Gemütserschütterungen, nach schweren Krankheiten, durch Vererbung tritt es häufig ein. In den sechziger Jahren ist es mehr oder weniger naturgemäß, früher aber nicht. Dennoch sieht man heute oft Menschen mit noch nicht erreichtem vierzigsten Jahre, die bereits einen grauen Scheitel haben.

Wenn solche bei sonst noch jugendlichem Äußern und guten Kräften sich nach Färbemitteln umsehen, um das unzeitmäßige Merkmal des Alters zu verscheuchen, so ist dies sehr wohl erklärlich und auch nicht unnatürlich. Anfechtbar, unter Umständen lächerlich, ist es aber, wenn Leute über ihr Alter täuschen wollen und durch Färbemittel eine Jugendlichkeit heucheln, die sie längst nicht mehr besitzen. Dann ist man berechtigt, sich über das Haarfärben lustig zu machen.

Unter Haarfärben verstehen wir hier also nur den Ausgleich einer Anomalie, eine Bekämpfung des verfrühten Grauwerdens, nicht etwa die künstliche Umwandlung brauner Haare in blonde oder dergleichen Spielereien, oder die Unterdrückung eines natürlichen Zeichens der Greisenhaftigkeit, wo es hingehört.

Wie beeinflußt man die Haare am besten, um ihnen wohl die verlorene Farbe wiederzugeben, ohne sie oder den Haarboden zu schädigen?

Es gibt unzählige Haarfärbemittel; schwer aber ist es zu sagen, welche am schnellsten wirken und dabei dennoch unschädlich sind. Die metallischen sind die wirksamsten; aber sie sind mehr oder minder bedenklich und greifen den Haarboden an. Verschiedene pflanzliche Färbemittel sind ganz unschädlich, aber auch sehr unzuverlässig, indem sie entweder nicht lange haften oder ungleich in ihrer färbenden Wirkung sind. Es hängt dies auch von dem natürlichen Gehalt der Haare an Schwefel ab, mit welchem die Färbemittel chemische Verbindungen eingehen. Auch der natürliche Fettgehalt der Haare ist von Wichtigkeit. Es muß daher jeder erst ein wenig probieren, nicht aber, ohne sich vorher über einige leitende Punkte klar geworden zu sein.

Teils unschuldige Haarmittel, die nicht schaden, aber oft auch nicht viel nützen, teils vielgebrauchte sind Nußextrakt, Henna mit Nachfärbung mit Indigoblätterpulver, Anacardium und andere Mischungen. Von mineralischen Substanzen sind Höllenstein, Blei, Eisensalze, chromsaures Kalium, Cadmium usw., viel benützt. Die haltbarsten, angeblich unschädlichen Färbemittel liefern Silbersalpeter oder Höllenstein, mit vorhergehender Beeinflussung der Haare durch Schwefellösungen; Höllensteinlösung mit Ammoniakzusatz gibt blonde oder braune Haare, je nachdem der Gehalt des letzteren schwankt. Pyrogallussäure soll vortrefflich färben; allein sie ist sehr giftig und wird darum lieber vermieden. Vor Bleisalzen muß man sich hüten, da sie durch die Kopfhaut in den Organismus eindringen und zu bösen Vergiftungserscheinungen führen können. Daher vermeide man auch, das nächstbeste Färbemittel, das vielleicht in Inseraten sehr gerühmt wird, zu kaufen, sondern erkundige sich zuerst bei Apothekern und Friseuren, oder lasse eine chemische Untersuchung vornehmen.

Es ist richtig, daß viele Mittel jahrelang ohne sichtbare schädliche Folge benützt werden; andererseits ist es aber auch sicher, daß sich manche Person durch das Färben der Haare einen hartnäckigen Kopfausschlag geholt hat, oder daß die Haare auffallend brüchig wurden oder ausfielen. Daß die häufige Einwirkung von Fremdstoffen auf die Kopfhaut für diese nicht gleichgültig sein kann, ist zweifellos; es fragt sich dann nur, ob es uns gelingt, durch Gegenmittel den schlechten Einfluß aufzuheben, oder ob dieser stärker ist als alle Gegenmittel.

Welches sind die Gegenmittel? In erster Linie die Stärkung der Kopfhaut, das kräftige Wachsen der Haare, die gute Ernährung des Haarbodens,

— dann schaden auch milde Haarfärbemittel nicht viel! In zweiter Linie Vorsichtsmaßregeln beim Auftragen der färbenden Flüssigkeiten, indem man es möglichst vermeidet, den Haarboden zu treffen.

Um die Haare aufnahmsfähig zu machen, muß man sie vor jeder Färbung mit warmem Wasser und etwas Soda oder Seife gründlich reinigen. Sie verlieren dadurch für kurze Zeit ihr natürliches Fett. Die festsitzende Färbung wird durch Wasser nicht beeinflußt; man kann also öfters die für den Haarboden so wohltätigen und die Farbe nicht angreifenden warmen Kopfbäder ausführen, welche wesentlich zur Gesunderhaltung des Haarbodens beitragen.

Will man Haare entfärben, so benützt man Zitronensaft.

Richtige Auswahl des Färbemittels, häufige warme Kopfbäder, vorsichtiges Auftragen — meist nur alle vier Wochen nötig —, geben die Möglichkeit, bei sonst normalem Zustand der Kopfhaut jahrelang die Haarfärbung schadlos ertragen zu können. Gegen Glanzlosigkeit oder Sprödigkeit der Haare ist öftere Einölung der Haare mit Nußöl sehr vorteilhaft.

Aus Dr. Thimms Buch „Lehre und Pflege der Schönheit" entnehmen wir folgende belehrende und warnende Angaben über verkäufliche Haarfärbemittel: „Eau de Bahama" enthält Bleizucker und Schwefelblumen, — „Eau de Cythère" enthält Chlorblei, unterschwefligsaures Natron, — Rosetters Haar-Regenerator, Bleizucker, Schwefel und Glyzerin, — „Hair Restorativ" Prof. Woods, Blei, — „Hair-Tonique", Indian, auch Blei usw.

Wenig wert sind die ungleich färbenden Mittel, die sehr leicht abgehen, also auch Kopfkissen und anderes rasch beschmutzen. Je nach Beschaffenheit der Haare muß das Färbemittel gewählt werden, die Beratung mit einem erfahrenen Friseur ist daher das ratsamste, und wir vermeiden es aus diesem Grunde, ein bestimmtes zu empfehlen. Dagegen wollen wir an dieser Stelle den Einfluß der Henselschen Salzkur auf das Haarwachstum nicht unerwähnt lassen. Durch Zufuhr von Schwefel und Kieselsäure (monatelanges Einnehmen), an welchen so mancher chronisch Kranker verarmt ist, erzielt man mitunter überraschende Wirkung. (Siehe „Henselkur").

Pflege des Mundes.

Von größter Bedeutung für Schönheit und Gesundheit ist die Mundpflege. Ein schmutziges, krankes Gebiß, Zahnlücken, ein häßlicher Mundgeruch, das sind alles abscheuliche Dinge, welche das hübscheste Gesicht unangenehm machen können. Niemals vernachlässige eine Frau ihren Mund! Bei auch nur scheinbarer Veränderung an den Zähnen, bei leise beginnenden Zahnschmerzen gehe man sofort zu einem guten Zahnarzt, lasse die entstandenen

Lücken füllen (plombieren!), Zahnstein, den weißgelben Belag, entfernen, ausgebröckelte Kronen neu aufsetzen usw., damit sich weder Zahnkrankheiten noch Schönheitsfehler entwickeln können. Eine kleine Lücke im Zahn ist bald ausgefüllt, eine große dagegen wird oft sehr schmerzhaft, weil der Nerv dann meist schon bloßliegt; oft verträgt der ausgehöhlte Zahn überhaupt keine Plombe mehr, muß gerissen oder dem langsamen Ausbröckeln überlassen werden. Der Mundgeruch kommt oft aus den Zähnen, weil sowohl die faulenden Zahnmassen, wie die darin zurückgehaltenen Speisereste, die sich in der Mundwärme und Feuchtigkeit rasch zersetzen, üble Gerüche erzeugen. Duldet man also keine Zahnlücken, so hat man auch täglich dafür zu sorgen, daß sich zwischen den Zähnen keine Speisereste einlagern, und dies geschieht, indem man nach den Mahlzeiten und besonders abends vor dem Schlafengehen den Mund mit nicht zu kaltem Wasser ausspült, auch hin und wieder mit einem weichen Zahnstocher nachhilft.

Um anregend auf die Mundschleimhaut und auf das Zahnfleisch zu wirken und einen leicht desinfizierenden Einfluß auszuüben, ist es ratsam, den Mund auch zeitweilig mit einem Kräuterwasser auszuspülen. Es gibt sehr viele gute, angenehme Mundwässer, die eine erfrischende Wirkung ausüben, ohne schädliche Substanzen zu enthalten. Mineralische Säuren, welche das Zahnbein angreifen, müssen vollständig vermieden werden. Myrrhe, Pfefferminz, Ratanhia, Benzoë sind die gebräuchlichsten Bestandteile der Mundwässer und können empfohlen werden. Das bekannte „Odol" soll ein dem Salol verwandtes Antiseptikum enthalten, eine gewisse Dauerwirkung haben, aber nicht unschädlich sein. Wer noch zeitweilig mit einer weichen Zahnbürste und einem milden Zahnpulver die Zahnreihen von allen Seiten abreibt, so daß sie jedweden Belag verlieren, der hat allen Anforderungen Genüge geleistet. Als Zahnpulver empfehlen wir Schlemmkreide mit Pfefferminz, auch Holzkohle, welche beide reiben, ohne den Zahnschmelz zu verletzen. Nervöse Personen, die leicht zu Zahnschmerzen neigen, sollen nur mit lauem Wasser die Mundreinigung vornehmen. Auch das Obst hat durch seine Säure keimtötende Wirkung und ist daher den Zähnen gesund.

Die Mundhöhle ist eine wahre Brutstätte für Keime aller Art, doch sind sie bei gesundem Stoffwechsel, normalem Speichel und guter Mundpflege durchaus gutartig und daher unwesentlich. Die Art der Nahrung hat natürlich sowohl auf den Reinlichkeitszustand der Zähne als auch auf die Keimwelt der Mundhöhle großen Einfluß. Je gröber und fester unsere Speisen sind, desto stärker muß gekaut werden, und je stärker wir harte Nahrung kauen, desto mehr werden die Zahnwände gescheuert und wird neuer Speichel abgegeben. Wir sehen daher bei kräftigen Landleuten sehr oft blendend weiße Zähne, ohne daß die Betreffenden je im Leben eine Zahnbürste zur Hand genommen hatten. Diesen Vorzug haben sie nicht nur, weil

sie überhaupt kräftiger und widerstandsfähiger angelegt sind, sondern weil ihre Nahrung einfacher ist und sie viel hartes, schwarzes Brot kauen, das ein ausgezeichnetes Zahnreinigungsmittel ist. Wer kein Zahnpulver hat und merkt, daß seine Zähne gelblich werden, der nehme alte harte Brotrinden und scheure seine Zähne tüchtig damit. Es erfüllt seinen Zweck und kostet nichts.

Je mehr Fleisch wir genießen und je feiner verarbeitet die Fleischmassen sind, desto mehr lagert sich davon zwischen den Zähnen ein und desto leichter entstehen Fäulnisvorgänge im Munde, weil Eiweißstoffe sich schneller zersetzen als andere. Bei Obst- und Körnernahrung dagegen ist dies nicht der Fall. Durch verschiedene Säuren, scharfe Gewürze, Mischung von Kalt und Warm usw., wie die „feine Küche" dies so mit sich bringt, wird die Schleimhaut des Mundes angegriffen, auch schwaches Zahnbein leidet darunter. Das, was wir essen und wie wir essen, ist zur Erhaltung der Gesundheit unseres Mundes von größter Bedeutung.

Vor allem warnen wir, Getränke und feste Speisen zu heiß zu genießen, weil nichts dem Zahnschmelz schädlicher ist. Er bekommt leicht Sprünge davon, in welche sich Mundkeime einlagern, die dann den Anfang zu Zahn-Karies (Beinfraß, Entstehung der Zahnlücken) bilden. Wie viele Frauen haben sich faulende Zähne durch heißes Kaffeetrinken geholt! Es ist nicht zufällig, daß man bei vielen gerade die oberen Schneidezähne schwarz werden sieht. Sie kommen mit allen Speisen zuerst in Berührung und erhalten daher nur zu leicht feine Risse und Sprünge. Der Zahnschmelz aber ist der ausgiebigste Schutz des Zahnes, der ihn wie eine Schutzdecke bis zur Grenze des Zahnfleisches umhüllt. Seine Erhaltung ist also für die Gesundheit der Zähne von großer Wichtigkeit.

Auch der Genuß des Eises („Gefrorenes") kann aus gleichen Gründen den Zähnen sehr schädlich werden. Man verzehre es daher in solcher Weise, daß man es am Gaumen verlaufen läßt und mit den Zähnen gar nicht in Berührung bringt. Der Genuß ist der gleiche, und die Zähne erleiden keine plötzliche Abkühlung.

Am schädlichsten für sie ist der plötzliche Wechsel von Warm und Kalt, nach heißer Suppe beispielsweise kaltes Wasser in die Mundhöhle zu bringen und andere ähnliche Meisterstücke. Ißt man dazwischen aber Brot, oder läßt man eine gewisse Zeit zur Abkühlung verstreichen, so ist die Wirkung keine so intensive. Am richtigsten ist es — und dies kann gar nicht oft genug gesagt und dringlich genug empfohlen werden — überhaupt nichts Heißes zu genießen, da eine Temperatur über Blutwärme die Schleimhäute mit ihren zarten Nerven vom Schlunde bis in den Magen hinein beleidigt und mit der Zeit schädigt. Auch die häufigen Magengeschwüre bei den Frauen sind auf Insulte der Magenschleimhaut aller Art zurückzuführen, worunter jahrzehntelanges Heißessen und Heißtrinken eine große Rolle spielen.

Nur was den Lippen, die mit feinen Empfindungsnerven versehen, daher äußerst feinfühlig sind, angenehm ist, soll in die Mundhöhle gelangen; rauchende Speisen, welche auf den Lippen brennen, sollen niemals eingeführt werden; wenn viele Frauen sagen, auch hier spiele Gewohnheit mit, sie betrachten „die Empfindlichkeit gegen heiß und kalt als etwas Übertriebenes und Überflüssiges", so verweisen wir nur auf die viel natürlichere Tierwelt, die weniger an schlechten Gewohnheiten leidet als die Menschheit. Auch der hungrige Hund rührt die rauchende Schüssel nicht an und macht die komischsten Abwehrbewegungen, wenn ihn seine Gier dennoch veranlaßt, die Schnauze in die heiße Flüssigkeit zu stecken. Er ist noch nicht abgestumpft wie der Mensch, seine Schleimhäute besitzen noch die natürliche Empfindlichkeit. Wenn daher Frauen sagen, sie empfänden heiße Speisen nicht als unangenehm, so sind diese nicht *stärker* als andere, sondern sie sind durch lange Gewohnheit *abgestumpft* und durch Mangel an Beobachtung ohne Urteil über sich selbst. Gerade solche erkranken in reiferen Jahren oft an „unbegreiflichen" Krankheiten, die kein Arzt mehr heilen kann. Jede Art von Abstumpfung stellt einen gefährlichen Zustand dar; denn sie ist gleichbedeutend mit dem Einschlafen der Wächter vor dem Hause, welche aufgestellt sind, um das Eindringen des Feindes zu verhüten. Die natürliche Empfindlichkeit gewisser Organe ist also eine Schutzeinrichtung, die wir nicht abschaffen, nicht verunglimpfen dürfen, sondern sorgsam erhalten müssen.

Übler Mundgeruch kann aber auch bei gesunder Mundhöhle und guter Reinigung bestehen; dann kommt er aus dem Magen herauf, entweder bei Verdauungsstörungen oder nervösen Vorgängen, die häufig zu abnormer Stoffbildung führen. Bei Übermüdung, bei Gemütsaufregung, bei Schlaflosigkeit bekommen viele Menschen Mundgeruch, die ihn sonst nicht haben. Dann müssen sie etwas genießen, das die Magentätigkeit anregt, um die Erzeugung der geruchbildenden Stoffe aufzuhalten, z. B. etwas schwarzen Rettig, Zitronenwasser, Apfelsinen, warmen chinesischen Tee, oder sie müssen einige *Wachholderbeeren* kauen. Am meisten wirken anregende und aromatische Nahrungs- und Genußmittel. Auch eine Mundspülung mit einem stark und angenehm riechenden Mundwasser wirkt vorübergehend. Dann bekämpfe man aber auch die Ursache des lästigen Zustandes, die Magenschwäche, die allgemeine Reizbarkeit, die Schlaflosigkeit.

Eine besondere Lippenpflege ist nicht notwendig. Gesunde und gut ernährte Menschen haben gut gefärbte und mit gesunder Haut bedeckte Lippen. Stellen sich Sprünge und „Schrunden" ein, so muß man die Lippen zuerst sehr rein halten, indem man ihre Berührung mit heißen und reizenden Speisen verhütet (Essig, Salz, Bier usw.), dann badet man sie nach jeder Mahlzeit in warmem Wasser und fettet sie darnach mit Mandelöl ein. Dieselbe Behandlung erfordern auch die sogenannten „Faulecken". Personen mit empfindlicher Haut, auch phlegmatische, die gegen viele Dinge des Lebens

gleichgültig sind, oder unreinliche Menschen, welche Reinlichkeit in bezug auf die eigene Person überhaupt nicht pflegen, leiden recht oft an wunden Mundwinkeln, die mitunter ebenso schmerzhaft wie ekelerregend sind. Diese müssen gleich zu Beginn ihres Entstehens mit Sorgsamkeit behandelt werden, sonst sind sie wochenlang nicht fortzubringen. Nachts mache man kleine feuchte Watteeinlagen, um die Benetzung durch Speichel zu verhüten; den Mund spüle man bei Tag zweistündlich aus, um das Eindringen von Entzündungserregern in die wunden Stellen aufzuhalten; starkes Ausdehnen des Mundes beim Singen, Sprechen usw. vermeide man, um das schmerzhafte Einreißen frisch gebildeter Häutchen zu verhüten, und das Baden des Gesichtes mit *kaltem* Wasser unterlasse man gleichfalls so lange, bis Heilung der „Faulecken" erfolgt ist.

Leicht *blutendes Zahnfleisch* stellt sich bei allerlei Zuständen ein; bei Blutarmut, allgemeiner Schwäche, Entzündungen der Mundhöhle, falscher Behandlung der Zähne usw. Handelt es sich nicht um lokale Ursachen, so muß man auf allgemeine Kräftigung des Zahnfleisches bedacht sein. Dazu dient dann die häufige Anwendung anregender Kräuterwasser vortrefflich, da sie den Zufluß des Blutes in die kleinen Gefäße der Haut vermehren und somit für bessere Ernährung der Haut sorgen. Vertragen die Zähne solcher Personen, die oft sehr empfindlich gegen Reize aller Art sind, kaltes Wasser, so sind auch häufige Ausspülungen des Mundes mit diesem sehr gut. Auch Reibungen des meist blassen Zahnfleisches mit den Fingerkuppen sind zu empfehlen.

Jahrelange Benützung der Pfeffermünze soll aber schließlich so erschlaffend wirken, daß lockeres und erschlafftes Zahnfleisch entsteht. Man mache also auch mit Kräuterwässern nicht zu viel, sondern benütze sie nur zeitweilig.

Ein praktisches Beispiel von Schönheitspflege:

Eine Frau von vierzig Jahren, gesund und wohlerhalten, aber doch nicht frei von kleinen Schwächezuständen, etwas abgemüdet von häuslichen Sorgen und unermüdlicher Arbeit für die Familie, hat die Bekanntschaft einer interessanten Französin gemacht, die zwar schon achtundvierzig Frühlinge erlebt hatte, dennoch aber noch so jugendlich frisch und elegant aussah, daß ihr alle Männer den Hof machten. Unwillkürlich verglich unsere Deutsche, die eine pflichttreue Hausfrau war, und deren persönliche Eitelkeit in der Sorge um die Kinder schon fast untergegangen schien, sich und andere Frauen ihres Bekanntenkreises mit der französischen Frau und fand mit einemmale, daß keine so hübsch und jugendlich war wie diese, obwohl unter ihnen (vor allem sie selbst!) eigentlich doch auch „ganz nette" sich befanden. Was war daran eigentlich schuld?

Gleichzeitig fiel ihr ein Artikel über vernünftige Schönheitspflege und deren unzertrennlicher Zusammenhang mit Gesundheitspflege in die Hand. Bisher hatte sie für ihre eigene Gesundheitspflege immer so wenig Zeit gefunden und achselzuckend auf jene eitlen Frauen geblickt, die den halben Tag

mit ihrer Toilette und den Geschäften für ihre eigene so wichtige Person nicht fertig wurden. Neulich aber, als sie mit peinlichem Erstaunen bemerkte, wie entzückt ihr Mann von der interessanten Französin war, mit welcher ungewohnten Lebhaftigkeit er sich mit ihr unterhielt, da schlich es fast wie Neid in ihre Seele; sie empfand den letzten Geburtstag wie eine drückende Last und seufzte unwillkürlich: „O mein Gott, schon vierzig Jahre!“

Nun war es ihr klar geworden, daß ein Unterschied bestand zwischen Putzsucht und Gefallsucht und jener Schönheitspflege, welche die Erhaltung der Persönlichkeit und der natürlichen Vorzüge zum Ziele hat, und alle Gesundheitspflege erschien ihr nun in anderem, viel schönerem Lichte.

Sie beschaute sich im Spiegel, entdeckte nicht nur kleine Runzeln, sondern auch Sommersprossen, verschiedene rote Fleckchen da und dort, die das Gesicht unrein machten, ach, und einen kranken Zahn in der oberen Reihe, der längst der ärztlichen Behandlung harrte, dann auch die häßliche Zahnlücke auf der rechten Seite oben, die sie entschieden älter machte. Kürzlich hatte ihr ein alter Onkel erst gesagt, sie solle sich doch zwei neue Zähne einsetzen lassen, die Lücken fallen unangenehm auf und machen eingefallene Wangen. Sie hatte nur gelacht darüber und nicht einmal nachgedacht über den lästigen Besuch beim Zahnarzt. Jetzt erschien ihr ihre Nachlässigkeit geradezu unverzeihlich!

Sie suchte weiter im Spiegel! Ach, die Haare erst! So glatt und — unerträglich! — an beiden Seiten grau gesprenkelt. Silberglänzende weiße Fäden zogen sich deutlich sichtbar nach dem Knoten hin und von schönen Wellen oder kleinen Löckchen, welche die Französin so reizend kleideten, war keine Spur. Ach, die hatte auch noch keine weißen Haare trotz ihrer achtundvierzig. Und dann die Kleidung. Aus Sparsamkeit war sie entschieden zu oft in dunkler Kleidung gegangen, die ja so alt und düster macht, während helle Farben den Menschen so ganz anders erscheinen lassen. Ja, sie wird es von heute an auch ganz anders damit halten, sie wird helle Kleider anlegen, auf anmutigen, wenn auch bescheidenen Putz sehen und beweisen, daß man mit vierzig noch keine „alte Frau“ ist. Nur schnüren wollte sie sich nicht, wie die Französin es getan. Ihr Mann war kräftig und noch so hübsch; was gäbe das für ein ungleiches Paar, wenn sie in ein paar Jahren wie eine Ruine neben ihm herwandelte! Nein, dazu darf es nicht kommen; sie fühlte sich noch jung, noch lebenslustig und war doch in der Jugend gewöhnt, zu den hübschen Frauen gerechnet zu werden.

Schleunigst lief sie zum Zahnarzt.

Inzwischen kamen die Ferien heran, und ihr Mann verreiste, bevor er die Wirkung derselben auf seine Frau bewundern konnte. Im Wartesalon beim Zahnarzt erzählte ein älteres Fräulein von einer sogenannten „Naturheilanstalt“, die jetzt so sehr in die Mode käme. Es wären reine „Jungbrunnen“, meinte sie. Die täglichen Luftbäder in unsagbaren Kostümen, wo man Ball und Reif spielte, wie die Jungens auf der Wiese, die erfrischenden Wasserbäder, die

wohltuende Massage und das herrliche Barfußlaufen morgens im Tau, — es wäre nicht zu schildern, wie das alles belebend und verjüngend auf die Menschen einwirke. Sie hätte es nie geglaubt, mit ihren zweiundfünfzig Jahren noch so lustig und beweglich werden zu können.

Unsere Vierzigerin horchte hoch auf.

Bald ließ sie sich Schriften kommen, die sie näher in alles einweihten. Aber ach! zu einer „Kur“ in einer solchen „Wunderanstalt“ reichten die Mittel nicht, und die Kinder konnte man auch nicht verlassen; da mußte also was anderes gefunden werden. Seitdem der Zahnarzt ihr Gebiß hergestellt hatte, gefiel sie sich weit besser; ihr Mut war nun gewachsen, und sie strebte energisch darnach, jenem Fräulein nachzuahmen. Die Kinder sollten während der Ferien so wie so aufs Land; da wollte sie die Zeit einmal auch für sich ganz anders ausnützen. Mit guten Schriften über Gesundheits- und Schönheitspflege ausgerüstet, zog sie mit ihren Kleinen hinaus in eine einfache Sommerfrische, die aber an Naturschönheiten reich war. Und nun wurde der „Kurplan“ aufgestellt. Die Fenster ihres Zimmers gingen nach dem Walde, und da duftete es herrlich. Seitdem sie gelesen hatte, wie schädlich es sei, in geschlossener Luft zu schlafen, ließ sie sogar nachts die Fensterflügel weit offen, und oft sog sie nachts die würzige Luft mit Entzücken ein, wenn sie zufällig einmal erwachte. Was hatte man doch früher nicht alles entbehrt, weil man so ängstlich, so voll von Vorurteilen war! Es ist richtig, was in einem Buche steht: „Gelb und ledern wird man, wenn man lebenslänglich sauerstoffreiche Luft entbehrt.“ Sie war wirklich auf dem besten Wege, auch „gelb und ledern“ zu werden. Also nachts die herrliche Waldluft im Schlafzimmer. Morgens um sechs Uhr aus den Betten heraus und in leichtester Kleidung auf die tauige Wiese am Waldesrand. In Ermangelung abgeschlossener „Luftbäder“ beschloß sie, ohne Hemd und sonstige Unterkleider, nur mit einem losen und dünnen Sommerschlafrock angetan, ein morgendliches Luftbad zu nehmen. Die Kinder wurden ähnlich gekleidet und waren hochvergnügt über den Spaß. Die unbestrumpften Füße wurden in offene Sandalen gesteckt, die man aber sofort abzog, wenn man an der Wiese war. Und nun wurde etwa eine halbe Stunde im Tau und Sonnenschein herumgestampft. Die Morgenluft war jedoch meist so frisch, daß Mutter und Kind bald zu frieren begannen; schien die Sonne warm genug, dann legten sie sich an einer trockenen Stelle nieder und ließen sich von den Sonnenstrahlen von allen Seiten durchwärmen. Reichte diese Wärme nicht aus, was oft der Fall war, da erstiegen sie in raschem Tempo den nahen Berg, freuten sich tagtäglich über den blauen Himmel und die schöne Fernsicht und kamen durch und durch erwärmt, von Sonne und Luft neu belebt, mit einem Wolfshunger als kleine Zugabe nach Hause. Wie schmeckte da das Frühstück! Ganz anders als in der Stadt und bestand doch nur aus frischer Milch, Obst und Schwarzbrot. Es war köstlich!

An heißen Nachmittagen gingen sie zuweilen nach dem nächsten Waldbach, wo zwischen Büschen kristallhelles Wasser floß, in welches sie in lautem Jubel tauchten, um sich so des Lebens zu freuen. Ein solches Bad im Freien ist auch nicht annähernd mit einem Wannenbad zu vergleichen, und wer es noch nicht genossen hat (wie Hunderttausende der heutigen Menschen!), der ahnt nicht, was ihm noch unbekannt geblieben. Da färbten sich die Wangen rot, da wurden die Glieder so frisch und der Sinn so frei. Kein Wunder, daß auch die Augen ungewohnten Glanz erhielten und neue Jugendkraft den Körper durchströmte. Mittags und abends gab es nicht Braten und Bier, sondern grüne Gemüse mit Mehlspeisen, köstliches Butterbrot, frische Eier und Milch.

Dadurch reinigten sich auch die Säfte des Körpers, und alle Organe funktionierten besser. Zwei- bis dreimal wöchentlich wurden dann noch größere Ausflüge in die Umgebung unternommen, wobei man ehrlich schwitzte und oft todmüde nach Hause kam. Das ersetzte künstliche Schwitzbäder in vollkommenster Weise und schaffte gründliche Durchlüftung des Körpers. Den Gasthäusern ging man meist aus dem Wege, Butterbrot, Rettige, harte Eier, Obst und Kuchen, wurden in einem Netze mitgenommen und im Walde mit großem Behagen verzehrt. War das nicht alles schöner und billiger als die gewöhnliche Lebensweise bei gedecktem Tisch im Hotel, bei lästiger Kleidung und oft quälender Langweile?!

Was der Spiegel unserer deutschen Frau jetzt sagte, befriedigte sie immer mehr; doch fehlte es noch am Teint und an den Haaren. Da begann sie allabendlich mit Cold-Cream sich zu massieren und morgens das Gesicht in Boraxwasser zu baden; die Haare aber bestrich sie an der Stirn etlichemale mit einem guten Haarmittel, worauf die „Zeichen der Greisenhaftigkeit“ verschwanden. Um täglichem Haarbrennen zu entgehen, versuchte sie es, die Haare um die Stirne locker angeordnet zu tragen und sie durch warme Kopfgüsse und Einpackungen welliger zu gestalten. Es entstanden dadurch zwar noch keine Löckchen, aber die Haare wurden natürlich schön, weicher, und ein gelegentliches Brennen erhielt die Wellen etwa 8 Tage lang. Das Korsett war ihr bei solcher Lebensweise ganz verhaßt geworden, sie warf es ab für alle Zeiten!

Die Ferien waren zu Ende, — sie waren so genußvoll gewesen, wie keine je zuvor. Gesünder, frischer und besser gepflegt wie je vorher, kamen sie in ihr Heim zurück. Der Gatte war erstaunt über die Wirkung der diesjährigen Sommerfrische, bewundernd betrachtete er seine Frau. Die alte Jugendfrische war bei ihr wiedergekehrt und sollte ihr, da sie nun das Geheimnis ihrer Erhaltung erkannt hatte, noch viele Jahre besonderen Reiz verleihen!

Siebentes Kapitel

Das Geschlechtsleben.

„Das ganze Geheimnis, sein Leben zu verlängern, besteht darin, es nicht zu verkürzen.“
v. Feuchtersleben.

Ein Buch über Gesundheitspflege und Heilkunde wäre ein lückenhaftes, wenn nicht auch alle Verhältnisse, die auf das Geschlechtsleben Bezug haben, darin erklärende Besprechung fänden. Wir waren bemüht, unser Buch so frei als möglich von Abhandlungen über Geschlechtliches zu halten und die unentbehrlichen Kapitel so viel, als zulässig erschien, zusammenzudrängen. Ein krankhaftes sexuelles Leben beherrscht so wie so unsere Zeit in bedauerlichstem Grade; das allgemeine Interesse ist ein viel zu reges dafür, die Verwirrung der Ansichten über die natürlichsten Verhältnisse nimmt immer mehr zu, nicht minder die körperliche Widerstandslosigkeit des weiblichen Geschlechts, von dessen Kraft und Sittenreinheit die Gesundheit der Nachkommenschaft und das Familienglück zum größeren Teile abhängig sind; wahrlich Grund genug, um rücksichtslos traurige Zustände unserer Zeit zu beleuchten und unermüdlich für Besserung, in Form von Aufklärung und bewußter Gesundheitspflege, zu wirken.

In diesem Sinne bitten wir, die nachfolgenden Blätter aufzufassen. Der Ernst des Gegenstandes ist ein so großer, daß er auch die innere Mittätigkeit der Leser beansprucht; der beste Schriftsteller kann seine Aufgabe aber nicht erfüllen, wenn der Leser ihm nicht mit sittlichem Ernst entgegenkommt. In der Hand der Frauen liegt so vieles, vor allem die Regelung des Familienlebens, die Regelung des Geschlechtslebens, die Erziehung der Jugend, — daß man sagen könnte, sie haben die Zukunft in ihrer Hand, und sie kennen den Umfang ihrer Macht gar nicht.

Möchten diese Zeilen dazu beitragen, unsere Leserinnen zum Bewußtsein der Verantwortlichkeit ihrer weiblichen Aufgaben zu führen! Um unsere Ausführungen mit vollem Verständnis verfolgen zu können, ist es notwendig, das Kapitel über die „Geschlechtsorgane“ (siehe erstes Kapitel), sowie die

Erklärung des Beckens im Kapitel über „Knochenbau“ nochmals zu überlesen und die beigegebenen Abbildungen sich einzuprägen. Ohne Verständnis für Gesundheitspflege im allgemeinen läßt sich auch das Geschlechtsleben nicht richtig beurteilen, daher verweisen wir auf die gegebenen notwendigen Grundlagen in den vorangegangenen Kapiteln und werden Wiederholungen vermeiden.

Zweck der Geschlechtsorgane.

Die Fortpflanzung der Art ist die Aufgabe aller mit eigenen Geschlechtsorganen versehenen Lebewesen. Bei den höher organisierten ist diese Aufgabe stets auf zwei Individuen verteilt, indem die Natur ihnen verschiedene, sich ergänzende Verrichtungen übertrug. Nur im Zusammenwirken erfüllen sie ihren Zweck.

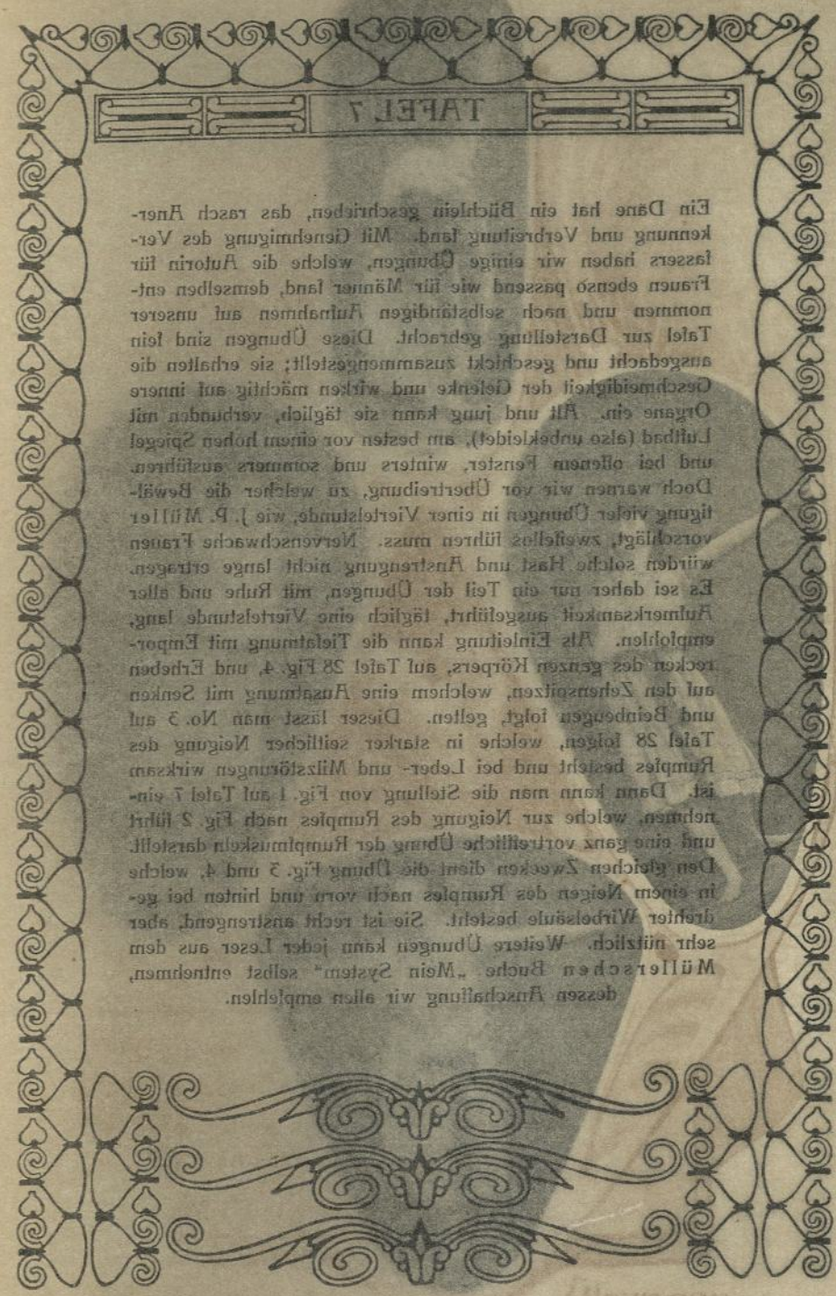
Alle Entwicklungsstufen zu verfolgen, wie aus der geschlechtslosen Fortpflanzung die geschlechtliche entstand, hat nur wissenschaftliches, kein praktisches Interesse. Wir wollen daher nur anführen, daß es auch niedere Wesen gibt, die sich durch Sprossung und Teilung ihres Leibes fortpflanzen, bei welchen also die Fortpflanzung ohne geteilte Verrichtungen zustande kommt. Die geschlechtliche Fortpflanzung, die sich auf zwei Individuen verteilt, ist identisch mit der höchsten Entwicklung des Tieres, an dessen Spitze der Mensch steht. Sie hat den „Geschlechtscharakter“ geschaffen, d. h. Individuen mit Eigenschaften, welche durch die scharf begrenzte Geschlechtsaufgabe entstanden und welche ihrer Erfüllung fördernd waren, z. B. Ausdauer und Fürsorglichkeit für den die Nachkommenschaft ernährenden Teil, Wachsamkeit und Mut für den die Nachkommen verteidigenden Teil.

Die Verteilung der Aufgaben für die Fortpflanzung fand in der Weise statt, daß der eine Teil jene Elemente in sich zur Reife brachte, welche den Anstoß zum Wachstum des neuen Individuums gaben, und der andere dieses werdende Individuum im eigenen Leibe zur vollen Entwicklung kommen ließ, indem er dasselbe vom eigenen Blute ernährte und aus dem eigenen Leben heraus schuf.

Aus dem ersteren ging der männliche Geschlechtstypus hervor, aus dem letzteren der weibliche.

Daraus ergibt sich, daß das männliche Individuum der befruchtende und lebenweckende Teil wurde, das weibliche aber der ernährende, erhaltende und schaffende Teil.

So, wie das Tier durch die Befriedigung des Hungers und des Fortpflanzungstriebes vollständig verbraucht wird, so ist auch die Frau der auf niedriger Kulturstufe stehenden Völker von ihren Geschlechtsaufgaben ganz verbraucht und nur als Geschlechtswesen von Wert.



Tafel 7.

TAFEL 7

Ein Däne hat ein Büchlein geschrieben, das rasch Anerkennung und Verbreitung fand. Mit Genehmigung des Verfassers haben wir einige Übungen, welche die Autorin für Frauen ebenso passend wie für Männer fand, demselben entnommen und nach selbständigen Aufnahmen auf unserer Tafel zur Darstellung gebracht. Diese Übungen sind fein ausgedacht und geschickt zusammengestellt; sie erhalten die Geschmeidigkeit der Gelenke und wirken mächtig auf innere Organe ein. Alt und jung kann sie täglich, verbunden mit Luftbad (also unbekleidet), am besten vor einem hohen Spiegel und bei offenem Fenster, winters und sommers ausführen. Doch warnen wir vor Übertreibung, zu welcher die Bewältigung vieler Übungen in einer Viertelstunde, wie J. P. Müller vorschlägt, zweifellos führen muss. Nervenschwache Frauen würden solche Hast und Anstrengung nicht lange ertragen. Es sei daher nur ein Teil der Übungen, mit Ruhe und aller Aufmerksamkeit ausgeführt, täglich eine Viertelstunde lang, empfohlen. Als Einleitung kann die Tiefatmung mit Emporrecken des ganzen Körpers, auf Tafel 28 Fig. 4, und Erheben auf den Zehenspitzen, welchem eine Ausatmung mit Senken und Beinbeugen folgt, gelten. Dieser lässt man No. 3 auf Tafel 28 folgen, welche in starker seitlicher Neigung des Rumpfes besteht und bei Leber- und Milzstörungen wirksam ist. Dann kann man die Stellung von Fig. 1 auf Tafel 7 einnehmen, welche zur Neigung des Rumpfes nach Fig. 2 führt und eine ganz vortreffliche Übung der Rumpfmuskeln darstellt. Den gleichen Zwecken dient die Übung Fig. 3 und 4, welche in einem Neigen des Rumpfes nach vorn und hinten bei gedrehter Wirbelsäule besteht. Sie ist recht anstrengend, aber sehr nützlich. Weitere Übungen kann jeder Leser aus dem Müllerschen Buche „Mein System“ selbst entnehmen, dessen Anschaffung wir allen empfehlen.

Ist sie vom Kinde zur Jungfrau herangereift, so wird sie gefreit, und solange sie zeugungsfähig bleibt, ist sie Mutter, Amme und Kinderpflegerin. Mit beginnendem Greisenalter erlischt ihre eigentliche Bedeutung, ihr Hauptlebenszweck; sie ist unnütz, weil sie den Geschlechtslosen gleich wurde. Anders wird ihre Bedeutung und soziale Stellung von dem Augenblicke an, wo sie teilnimmt an den Kulturaufgaben ihrer Zeit. Obwohl ihre körperlichen Aufgaben immer dieselben bleiben, hat sich längst ein eigenes Seelen- und Geistesleben in ihr entwickelt, das noch in aufsteigender Linie sich befindet. Je ausgeprägter dieses ist, desto weniger ist sie Geschlechtswesen; je mehr es zurücktritt, desto deutlicher nähert sie sich der Tiernatur. Zur Erhaltung der leiblichen und seelischen Gesundheit ist die natürliche Betätigung jener „Tiernatur" im Menschen aber bis zu gewissen Grenzen Notwendigkeit; ihre Verkümmerung hat verbogene Menschengestalten zur Folge, wie sich jeder überzeugen kann, der sich ein wenig umsehen will. Darum Erhaltung der Gesundheit jener Organe, welche den Geschlechtstypus schufen, keine verbogenen und verkümmerten Geschlechtscharaktere! Die höhere geistige Entwicklung der Frau hebt auch die geschlechtlichen Aufgaben auf eine andere Stufe, sie durchgeistigt und veredelt sie, ohne sie ihrer Natürlichkeit zu berauben. Dies alles denen zur Erhebung und Klärung, die zweifeln und suchen und beständig mit sich selbst im Kampfe liegen, weil die herrschenden Gebräuche und Anschauungen und die Stimme der Natur leider nicht immer in Einklang zu bringen sind.

Welche sind die Fortpflanzungsorgane des Weibes? Wie wir schon aus dem ersten Kapitel wissen: das muskulöse Hohlorgan, die Gebärmutter, lateinisch uterus, die Keimdrüsen oder Eierstöcke, lateinisch ovarien, und die zu- und ableitenden Organe, wie die Eileiter oder Tuben, die Scheide oder vagina und das Begattungsorgan, die nach außen liegende weibliche Scham. Fig. 145 stellt jungfräuliche Organe dar und sämtliche inneren und äußeren Teile derselben. Die Erzeugnisse der Eierstöcke sind jene kleinen Keimzellen, „Eier" genannt, die, wenn sie vom männlichen Samen getroffen werden, sich zu entwickeln beginnen und zu einem neuen Individuum im Mutterleibe auswachsen. Sie bestimmen den weiblichen Geschlechtstypus, ihre Gesundheit bedingt das normale Weib.

Der Uterus ist nur „Fruchthalter", weil er keine andere Bestimmung hat, als Ei und Samen in sich aufzunehmen und die wachsende Frucht so lange in sich zu bergen, bis sie zur Ausstoßung reif ist. Die Eileiter sind „zuführende" Organe, weil sie die Eizelle vom Eierstock nach der Gebärmutterhöhle leiten; die Scheide ist das Mündungsrohr der Gebärmutter, hat sowohl die Aufgabe, die Sekrete der letzteren, sowie die reife Leibesfrucht nach außen zu führen, als auch beim Begattungsakte das männliche Befruchtungsorgan in sich aufzunehmen und so den Eintritt des Samens in die Gebärmutter zu ermöglichen.

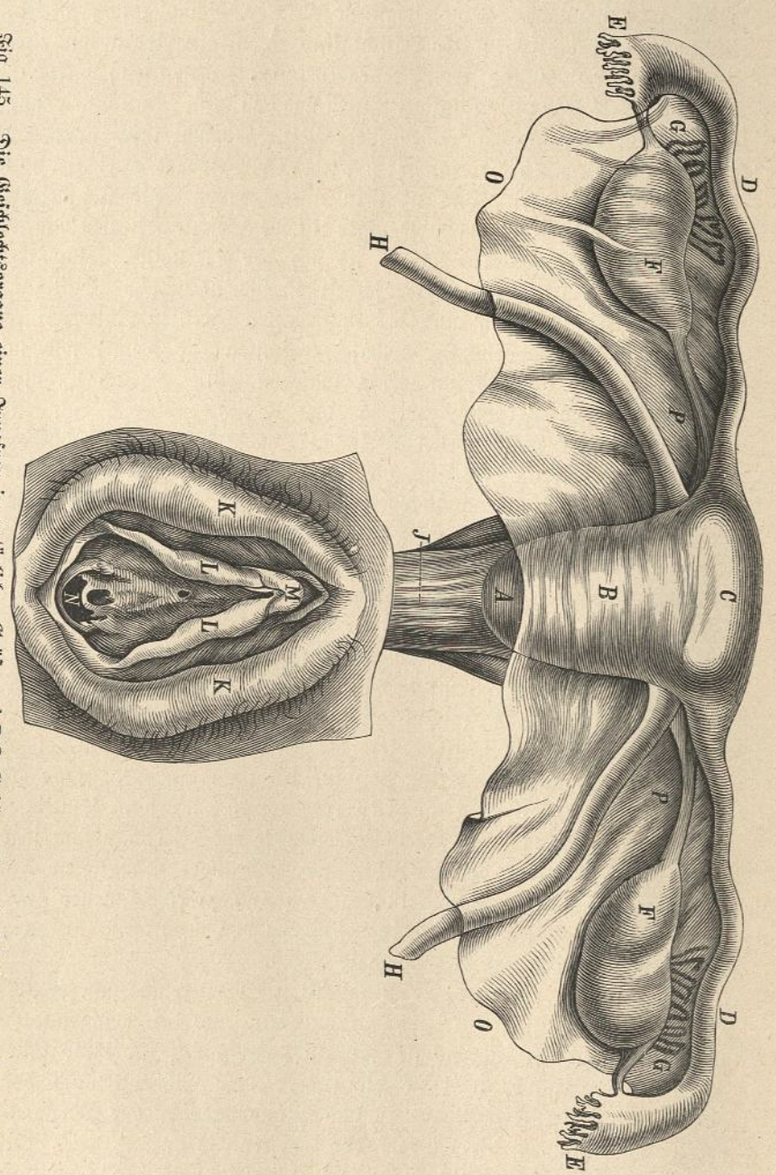


Fig. 145. **Die Geschlechtsorgane einer Jungfrau in natürlicher Größe.** A B C Gebärmutter. A Scheidenteil. B Körper. C Grund der Gebärmutter. D Eileiter. E Fransen des Eileiters. F Eierstock. G Nebeneierstock. H Rundes Mutterband. J Scheide. K Große Schamlippe. L Kleine Schamlippe. M Klitoris. N Hymen. O Breites Mutterband. P Eierstocksband. Nach Weigel.

Die weibliche Scham enthält sowohl die äußere Öffnung der Harnröhre, sowie jene der Scheide, verschiedene Drüsen und die sogenannten „Wollustorgane", zu beiden Seiten der angeführten Öffnungen gelagert. Letztere sind gefäßreiche Körper, welche bei geschlechtlicher Erregung anschwellen und die Prallheit der äußerlichen Geschlechtsteile bewirken. Bei Frauen, welche an sexueller Unempfindlichkeit leiden, also niemals in geschlechtliche Erregung geraten, findet auch niemals eine Anschwellung dieser Teile statt, und ihr Begattungsorgan kommt daher auch nicht in den für den Befruchtungsakt günstigen Zustand. Die Natur gibt keine Organe zwecklos! Wenn sie nicht funktionieren, so sind krankhafte Veränderungen im Organismus die Ursache, z. B. mangelhafte Tätigkeit der zuleitenden Nerven oder Verkümmerung, mangelhafte Ausbildung der betreffenden Organe.

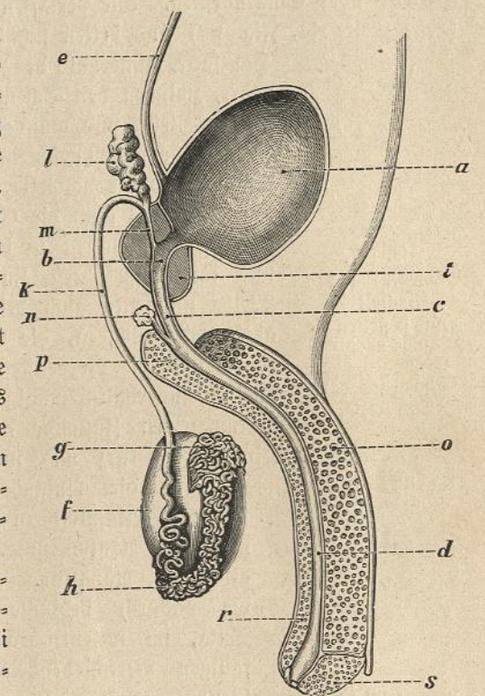


Fig. 146. **Halbschematische Darstellung der männlichen Harn- und Geschlechtswerkzeuge.** e Harnleiter. a Harnblase. t Vorsteherdrüse. b Blasenhals. c Häutiger Teil der Harnröhre. d Gliedteil der Harnröhre. n Cowpersche Drüsen. o Schwellkörper. p Zwiebel der Harnröhre. r corpus cavernosum urethrae. s Eichel. f Hoden. g Kopf des Nebenhoden. h Schweif des Nebenhoden. k Samenleiter. l Samenbläschen. m Ausspritzungskanal. Nach König.

Der kleine vorspringende Körper oberhalb der Harnröhrenöffnung, die Klitoris, die bei abnormer Bildung eine der männlichen Harnröhre ähnliche Verlängerung annehmen kann, gehört gleichfalls zu den die Geschlechtstätigkeit erregenden Organen und ist mit einem wichtigen Nervenstrang in Verbindung. Reizungen der Klitoris durch Druck oder Berührungen können Zuckungen des Uterus auslösen. Wie wir schon aus dem anatomischen Kapitel über die „Geschlechtsorgane" (siehe Seite 40) wissen, entstehen beide Geschlechter aus gleichen Anlagen, es sind daher auch die gleichen Organe bei beiden Geschlechtern vorhanden. Um sein eigenes Geschlecht zu verstehen und ein für die Mutterschaft reifer Mensch zu werden, muß man auch das andere Geschlecht kennen und seine physiologischen Äußerungen begreifen. Daher geben wir hier auch eine kurze

Erklärung der männlichen Organe, deren Kenntnis zum Verständnis des Fortpflanzungsvorgangs unerläßlich ist.

Fig. 146 zeigt uns einen Durchschnitt derselben. Den männlichen Geschlechtstypus bestimmen, wie beim Weibe die Eierstöcke, beim Manne die Hoden oder Samendrüsen. Sie verlassen schon im Fötus die Beckenhöhle (siehe Seite 44, Fig. 28) und betten sich beim ausgereiften Kinde in einem Hautsacke, außerhalb des Rumpfes und unterhalb der Harnröhre, zwischen den Schenkeln. Der Samenstrang läuft ins Becken zurück und mündet in die Harnröhre, von wo der Samen nach außen geschleudert wird. Die Harnröhre hat beim Manne also die doppelte Aufgabe, sowohl den Inhalt der Harnblase als auch die Erzeugnisse der Samendrüsen, den Samen, nach außen zu befördern. Daher ist sie so lang und im blutgefüllten Zustand so kräftig. Analog dem Weibe sind also auch beim Manne Keimdrüsen, zu- und abführende Röhren, die Wollustorgane am Penis (Harnröhre) und die Nervenstränge. Der Fruchthalter ist beim Weibe unverhältnismäßig ausgebildet, beim Manne im verkümmerten Zustande als kleiner Überrest aufzufinden; die Harnröhre, beim Weibe kurz und nur der Tätigkeit der Harnblase dienend, hat beim Manne die Aufgabe, den Samen an die Stelle seiner Wirksamkeit zu bringen, daher ihre sonst unmotivierte Entwicklung. — Allenthalben finden wir also nur Anpassung an die Geschlechtsaufgabe und die dadurch bedingte Modifizierung der einzelnen Teile, im wesentlichen jedoch trotz der äußeren auffälligen Verschiedenheit der Geschlechter die gleichen Grundlagen.

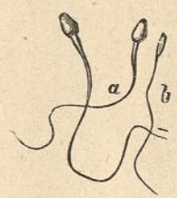


Fig. 147.
Samenfäden des Menschen.
a und b stellen die schlängelnden Bewegungen des Schwanzes dar.
Nach König.

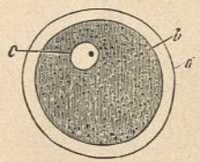


Fig. 148.
Menschliche Eizelle.
a Dichtere Grenzschicht. b Eiweißleib. c Kern mit Kernkörperchen.
Nach Kölliker.

Fig. 147 und 148 zeigen uns die Samen- und Eizelle. Sie stellen ganz verschiedene Gebilde dar. Fassen wir die beiderseitigen Geschlechtsaufgaben noch schärfer zusammen, so gelangen wir zu folgenden Sätzen:

1. Der Mann erzeugt den Samen, welcher das Wachsen des Eies bedingt;
2. Das Weib erzeugt die Eizellen, das eigentliche Fortpflanzungsobjekt;
3. Der Mann stößt den Samen aus;
4. Das Weib nimmt ihn auf;
5. Die geschlechtliche Aufgabe des Mannes ist damit vollendet;
6. Die geschlechtliche Aufgabe des Weibes setzt sich fort und gipfelt in der Austragung, Ausstoßung (Geburt) und Ernährung der ausgereiften Leibesfrucht;
7. Die Geschlechtslust dient nur zur Sicherung der Fortpflanzung und ist durch die Tätigkeit der Keimdrüsen bedingt.

Die geschlechtlichen Aufgaben des Weibes sind also viel bedeutendere als jene des Mannes, und des Weibes Erkrankung hat auch viel ernstere Folgen für die Nachkommenschaft als jene des Mannes. Der Zweck der Geschlechtsorgane ist demnach, Zellen zu produzieren, deren Vereinigung den Grund zu einem neuen Menschen legen, und diese Zellen einander zuzuführen. Da das Säugetier, wie der Mensch, ein hochentwickelter Organismus ist, so ist auch diese Vereinigung der Keimzellen kein so einfacher Vorgang wie etwa die Ausbrütung der im Wasser sich befruchtenden Keimzellen der Fische durch die Sonne. Es sind demnach für die Zellenerzeugung, sowie für ihre Zuführung besondere Organe vorhanden, und es ist außerdem noch ein bestimmter Vorgang nötig, welcher ihrer Vereinigung vorausgeht und der heftige Erregungen auslöst. Es ist der Begattungsakt, welcher im Alter der Reife und bei schwellender Jugendkraft für das weibliche und männliche Individuum den Gipfelpunkt der Lebenskraft bedeutet. Daher auch die höchsten Opfer an Kraft und Leben bei Mensch und Tier, wenn der Liebestrieb vorherrscht.

Der Begattungsakt für Mann und Weib.

Für den Mann bedeutet er die Ausstoßung des reifen Samens, der ihn zur Betätigung der von der Natur in ihn gelegten Kräfte treibt; für das Weib die Aufnahme des Samens, nicht auch die Ausstoßung eines Eies. Wie wir bereits wissen, löst sich etwa vierwöchentlich ein solches vom Eierstock ab und wandert nach der Gebärmutter, ohne dem Weibe bewußt zu werden. Es ist nur bekannt, daß die geschlechtliche Erregsamkeit der Frau nach der Menstruation stets am lebhaftesten ist, was darauf hindeutet, daß die Natur zu dieser Zeit eine Vereinigung mit dem Manne zu unterstützen scheint, indem wahrscheinlich ein Ei auf der Wanderung begriffen ist, das den Samenzellen entgegenkommt. Völker, welche auf große Nachkommenschaft hielten, übten Geschlechtsverkehr mit Vorliebe zu diesen Zeiten aus, weil er eher zum Ziele führte. Beim Manne dagegen ist die Ansammlung des Samens nicht an bestimmte Zeiten gebunden, sondern von seiner Lebensweise und seiner Gesundheit abhängig; leidet er nicht an krankhaften Zuständen, so ist die Ausstoßung desselben im wachen Zustand ganz seinem Willen unterworfen. Wir sehen hier also einen elementaren Unterschied bei den Geschlechtern. Lebt ein kräftiger Mann keusch und zurückhaltend, so sorgt die Natur für zeitweise Abgänge des Samens im Schlafe, die dem gesunden Manne Erleichterung bringen, weil sie ihn von einem Überfluß befreien. Der zurückbleibende Überschuß wird aufgesogen und zugunsten des Organismus verwendet. Bei geringerer Betätigung der männlichen Organe geht übrigens auch die Erzeugung der Samenmenge zurück, d. h. es

wird bei ruhiger Lebensweise weniger Samen produziert. Männer mit sehr lebhaften Gefühlen und großer sexueller Leistungsfähigkeit, die sich ihrer Manneskraft gerne rühmen, sind mehr oder minder überreizte, nervöse Individuen, die später oft an schweren Krankheiten des Rückenmarks und Gehirns zugrunde gehen. Würden diese strengere Selbstzucht üben, alles vermeiden, was die Geschlechtsnerven erregt, dabei täglich körperlich arbeiten, so würde sich auch bei ihnen der heftige Geschlechtstrieb vermindern und sie würden eine vorher ungekannte Ruhe erringen. Dasselbe gilt für zu leicht erregbare Frauen.

Wie der gesunde Mann zu jeder Zeit befähigt ist, den Geschlechtsakt auszuüben, wenn sein Wille ihn leitet oder leidenschaftliche Erregung, so ist auch die Frau jederzeit imstande, Samen aufzunehmen. Beiderseitige Erschöpfung oder Krankheit führen natürlich zu Ausnahmezuständen. Der Unterschied zwischen beiden besteht jedoch beim Begattungsakt darin, daß beim Manne stets Samenzellen ausgestoßen werden, beim Weibe aber nicht immer eine Eizelle bereit ist. Um diese Ungleichheit auszugleichen, hat die Natur der Samenzelle eine Lebensdauer von oft vierzehn Tagen gegeben, die es bewirkt, daß sie sich, unterstützt durch die Vorgänge an der Schleimhaut des weiblichen Genitalschlauches, langsam bis in die Gebärmutterhöhle hinauf bewegt und sich dort lebend erhält, bis sie entweder auf eine Eizelle trifft oder sich endlich auflöst. Mitunter kriecht sie sogar bis in die Tuben und weiter, und es entstehen dann die gefährlichen Bauchschwangerschaften. (Siehe diese im II. Teile.) Auch übertrifft sie an Zahl die Eizelle bedeutend.

Die Frau gibt beim Begattungsakt also nichts ab als etwas Schleim aus den Genitaldrüsen, nimmt aber auf; ihre Erregung, ihr Begehren, das Verhalten des Uterus usw., sind nur auf die Aufnahme gerichtet. Dies macht den Begattungsakt zu einem wesentlich anderen als beim Manne. Als praktische Lehre geht daraus hervor, daß der Begattungsakt für die Frau zwar weniger anstrengend ist als für den Mann, da sie weniger Nerven- und Muskelkraft dabei verbraucht wie er, daß er aber dennoch auch bei ihr verbrauchend wirkt und die Genitalorgane anstrengt; ferner, daß eine Befruchtung bei günstiger Lage der Gebärmutter und lebenskräftigem Samen sogar ohne ihre Mittätigkeit möglich ist und bei gleichgültigen Frauen, die nur widerwillig die Umarmungen des Gatten erdulden, auch tatsächlich recht oft stattfindet. Daraus ergibt sich, daß kränkelnde Frauen mit dem Geschlechtsverkehr sehr vorsichtig sein müssen, kranke aber ihn gänzlich meiden sollen; ferner, daß Eheleute, welche eine Vermehrung ihrer Familie zu fürchten Ursache haben, äußerste Mäßigkeit üben und bei großer Fruchtbarkeit der Frau selbst dann noch Schutzmittel gebrauchen müssen.

Die wenigsten Menschen sind sich klar über das Verhalten, das sie in der Ehe einschlagen sollen. Wann schadet der geschlechtliche Verkehr? Und wie oft dürfen sich gesunde Gatten vereinigen?

Tatsächlich sind zahllose nervöse Übel und langjährige Schwächezustände, ferner Entzündungen der Beckenorgane bei der Frau nur zu häufig auf die maßlose Befriedigung des erregten Geschlechtstriebes im ersten Jahre nach der Verehelichung zurückzuführen. Wären die Männer nicht so zügellos und die Mädchen kenntnisreicher, hätten beide mehr naturwissenschaftliches Wissen und einen kleinen Begriff von der Entstehung der Krankheiten und der praktischen Heilkunde, wie sie jeder gut erzogene Mensch unserer aufgeklärten Zeit haben sollte, so würde vieles vermieden werden, und manches rätselhafte Leiden, das im Sexuellen wurzelt, könnte gar nicht entstehen.

Wir legen dieses ernste Kapitel besonders den jungen Frauen und den reifen Mädchen, welche der Ehe erst entgegengehen, ans Herz, weil es noch in ihren Händen liegt, sich und ihren Gatten zu schützen und künftigem Elend vorzubeugen. Für den Mann ist die kindische Nachgiebigkeit der Frau und ihre heute meist noch krasse Unwissenheit auf dem sexuellen Gebiete die größte Gefahr; je jünger und unerfahrener er selbst ist, desto leichter wird er an der Seite der unwissenden Frau zur Zügellosigkeit verleitet. Sie muß also unter allen Umständen die Zügel in der Hand behalten; denn die Seligkeit des ungestörten Besitzes verleitet auch den charakterstarken Mann zuweilen zu einer beiden Teilen schädlichen Unmäßigkeit.

Vielleicht wenden hier einige Leser ein: die Aufklärung der Mädchen lasse sich nicht mit ihrem natürlichen Zartgefühl und der Scheu vor allen solchen Dingen vereinigen; wirklich keusche Mädchen weigern sich, Schriften zu lesen, die ihre Gefühle verletzen. Sicher ist es oft so; leider aber ist es öfter noch ganz anders; sie haben von allerlei Schmutz gehört; ihre heimlich erregte Phantasie spiegelt ihnen von der Ehe die unglaublichsten Dinge vor; sie haben wohl auch schlüpfrige Romane gelesen und sehr freie Gespräche mit „klugen" Freundinnen gehabt, aber beide haben niemals sachlich und wissenschaftlich über eine der wichtigsten menschlichen Angelegenheiten denken gelernt, wie es der gebildete Mann vermag und wie es der Mann als Jüngling schon lernt. Und darum ist die größere Hälfte der in die Ehe tretenden Frauenwelt den ehelichen und mütterlichen Aufgaben nicht gewachsen. Erst, nachdem sie schmerzliches Lehrgeld bezahlt haben und das erste Kind unter zahlreichen Mißgriffen der unerfahrenen Mutter gelitten hat, werden sie klüger.

Wie viele junge Frauen haben uns über diese Zustände bitter geklagt und haben schmerzlich ausgerufen: „Warum sind wir nicht früher aufgeklärt worden?!"

Wohlan, hier in diesem Buche wird ihnen die nötige Aufklärung. Möchten sie diese auch voll würdigen und beherzigen!

Wahrhaft keusches Empfinden ist gewiß der schönste Schmuck einer Frau, aber es besteht nicht nur neben kindlicher Unwissenheit, neben Mangel an Logik und Ernst, sondern auch neben gereiftem Wollen und Denken,

neben klaren Kenntnissen über Welt und Menschen. Unreine Lektüre sollen Mädchen niemals pflegen; freie, schmutzige Reden sollen sie niemals führen, wohl aber sollen sie auf Grund botanischer und zoologischer Kenntnisse den Vorgang der Mutterwerdung genau kennen lernen, bevor sie selbst Mutter werden. Dies würde, unter Hinweis auf ihre zukünftigen Lebensaufgaben, vertiefend und bildend auf sie wirken, ohne sie der mädchenhaften Scheu zu entkleiden, und es würde das Glück der Nachkommen sichern.

Die besten Schriften können aber der jungen Frau das nicht geben, was sie in sich tragen muß, nämlich weibliche Würde und jene gewisse innere Hoheit, die auch das unwissende Mädchen schützen. Ohne zu wissen warum, lehnt sie, einem inneren Drange folgend, das Übermaß ihres Gatten ab; ja sie macht ihn durch den Einfluß ihres Wesens feinfühlend und keusch, wie er es vorher vielleicht nie gewesen. Und dies zum Segen der Ehe und der Kinder!

In welcher Weise werden solche Mädchen und Frauen unsere Belehrungen aufnehmen, — noch dazu, wenn eine gute Schulbildung ihnen zur Seite steht —? Sie werden, was sie mit dem Gefühle noch nicht zu verstehen vermögen, wenigstens mit dem Verstande aufnehmen und ruhig und sachlich über Dinge gelegentlich denken lernen, die nur unreine und erregte Naturen mit Vorliebe als „kitzliche" bezeichnen.

Treten sie dann aber in die Ehe ein, dann wird lebhaft in ihnen erwachen, was sie gelesen, und alles, was ihnen vorher leblos und dunkel erschien, wird Gestalt gewinnen.

Dies für die Mädchen!

Die Frauen machen wir noch auf einen besonderen Punkt im Liebesverkehr aufmerksam.

Soll derselbe Mann und Frau beglücken und der beiderseitigen Gesundheit förderlich sein, so sind dazu unbedingt körperliche Schönheit und gesunde Funktionen notwendig. Krankhafte Erscheinungen, wie üble Gerüche, eine häßliche Haut, nervöse Äußerungen während des Liebesaktes, Ausflüsse der Frau oder gar erworbene Fehler, wie der veraltete Dammriß bei der Frau, sind geeignet, Widerwillen einzuflößen oder allmählich erkältend auf die Gefühle des Gatten einzuwirken. Der Dammriß hat eine bedeutende Erweiterung des Scheideeingangs zur Folge, welche die Einklemmung des männlichen Gliedes vermindert und daher die dem Manne zur Auslösung des Aktes nötige Reizwirkung abschwächt. Sein Genußgefühl wird geringer bei jeder Vereinigung, und sehr oft ist eheliche Untreue bei ethisch unentwickelten Männern die Folge eines kleinen anatomischen Fehlers, von dessen Einfluß die arme Frau oft keine Ahnung hat. Aber auch ihr Gefühl ist bei gut erhaltenen Genitalien ein stärkeres, als bei verletzten. Zweifelt nun eine Frau an ihrer richtigen Beschaffenheit, dann lasse sie sich ärztlich untersuchen und bei nachgewiesenem alten Dammriß eine Perineoplastik machen, d. i. die Wiederherstellung des Dammes durch eine ungefährliche Operation. (Siehe „Dammoperation".) Diese beseitigt die Verletzung als Folge der Geburten und wird die Frau dadurch dem Manne bald wieder begehrenswerter werden.

Im übrigen treibe sie Hautpflege und Gymnastik und studiere unser Kapitel über Schönheitspflege. Gesundheit verleiht Schönheit; geschmackvolle Kleidung, feine Geistesbildung veredeln und erhöhen ihre Reize!

Praktische Regeln für die Ehe.

Da beim Begattungsakte Nervenkraft verbraucht und innere Organe angestrengt werden, auch elektrische Auslösungen stattfinden, so bedeutet er für beide Geschlechter eine Leistung, die für die Gesundheit nicht gleichgültig sein kann. Die Äußerungen des krankhaften Geschlechtslebens besprechen wir im nachfolgenden Abschnitt; hier wollen wir nur normale Verhältnisse ins Auge fassen und unerfahrenen Eheleuten eine Grundlage geben. Die Leichtfertigkeit, mit der besonders Männer das Geschlechtsleben mitunter behandeln, ist durchaus ungerechtfertigt; nicht nur ist der Geschlechtsverkehr für die Frau von den ernstesten Folgen begleitet, für die der Mann unter Umständen noch mehr Verantwortung trägt, als die Frau selbst, sondern sie sind beide dem vielleicht nicht gewünschten Kinde gegenüber verantwortlich, das „zufällig" ins Leben gesetzt wird, und endlich ist der Geschlechtsverkehr für beide hinsichtlich ihrer geistigen Leistungsfähigkeit, ihrer Lebensdauer, der Heilung chronischer Krankheiten usw. von Bedeutung. Unter sittlichen und gesunden Menschen macht sich der Geschlechtstrieb erst dann geltend, wenn die Liebe einkehrt, d. h. — so sollte es vielmehr sein. Leider ist beim männlichen Geschlecht dies seltener der Fall. Eine verkehrte Erziehung, die darin gipfelt, daß für den Mann andere Sittengesetze gelten als für die Frau, Alkohol, geistige Überarbeitung, schlechtes Beispiel usw. bewirken, daß der noch nicht ausgewachsene Jüngling schon, ohne die wahre Liebe zu kennen, geschlechtlichen Verkehr ausübt, und dazu in dem Wahne, daß dies für seine Gesundheit notwendig sei. Die Folge davon sind seine frühzeitige Schwächung und später minderwertige Nachkommen in der Ehe, unzählige Infektionen, durch ansteckende Geschlechtskrankheiten entstanden, Überfüllung der Findelhäuser, seelisch und körperlich zugrunde gerichtete Mädchen, welche sich dem ständigen Gewerbe der Unzucht widmeten, um gegen Geldgewinn die sogenannten „Bedürfnisse" der Männerwelt zu befriedigen: ein trauriges Bild, von dem sich alle ernsten Frauen nicht abwenden dürfen, weil die Vergangenheit ihrer Männer für sie nicht gleichgültig ist, noch weniger aber die Zukunft ihrer Söhne. Zusammentun müßten sie sich, um ihr eigenes Geschlecht so zu beeinflussen, daß sich immer weniger weibliche Personen für dieses Gewerbe bereit finden, und auf die

ihnen nahestehenden Männer müssen sie so einwirken, daß sich diese eines sittlichen Lebenswandels befleißigen und sich eines Lebens schämen lernen, wie es jetzt von der Mehrzahl geführt wird. Leider ist erst ein geringer Teil der Frauen so weit, um bewußt und ausdauernd in dieser Richtung zu wirken, aber er vergrößert sich, dank der rastlosen Tätigkeit der voranschreitenden Frauenwelt von Jahr zu Jahr.

Obwohl sich das männliche Geschlecht mit Vorliebe das „stärkere" nennt, so ist es auf sittlichem Gebiete doch das schwächere, teils weil die Natur in dieses den stärkeren Geschlechtstrieb gelegt hat, der es häufig seiner Selbstbeherrschung beraubt, teils weil die Frau in der Mutterschaft eine Stütze hat, die dem Manne fehlt. Er hat niemals die Folgen seiner Handlung zu tragen, sie aber in aller Vollständigkeit, und dieser Umstand macht sie bedächtiger, zurückhaltender. Wenn es immer nach der Frau ginge, würden unendlich viel weniger Kinder zur Welt kommen. Der Mann ist also das treibende Prinzip, die Frau sorgt nur für das richtige Maß. So ergänzen sie sich.

Damit soll jedoch nicht gesagt werden, daß die Frau nicht auch einen Geschlechtstrieb besäße. Energische und kräftige weibliche Individuen haben ihn sogar meist in ausgesprochener Weise und leiden mitunter schwer unter der Ehelosigkeit. Eine verkehrte Sitte lehrte bisher, daß die Frau anderen oder sich selbst dies nicht eingestehen dürfe, denn es gilt als Unmoral und unsittlich; viel Lüge, viel Heimlichkeit und Unnatürlichkeit ist dadurch aber in die Welt gekommen. Nachdem die Natur beiden Geschlechtern die gleichen Organe gegeben, ist es selbstverständlich, daß sie ihnen auch, entsprechend ihren geschlechtlichen Aufgaben, sehr ähnliche Gefühle verliehen haben muß, sonst wäre ja die Befriedigung und der Genuß nur allein auf der einen Seite, Vergewaltigung, Leiden und Freudlosigkeit ganz auf der andern Seite. Nein, so verteilt die Natur niemals! Ein liebendes Weib ersehnt den Mann seiner Wahl gerade so heiß, wie umgekehrt der liebende Mann das erwählte Weib. Je geistig entwickelter das Weib wird, je wirtschaftlich unabhängiger, desto klarer und entschiedener werden auch seine Gefühle. Den holden Zauber echter Weiblichkeit werden edle Frauen darum noch nicht einbüßen, wohl aber das kindische, unselbständige und ängstliche Wesen.

Es schäme sich also keine Frau ihrer natürlichen Gefühle, wohl aber hüte sie sich, ihre Selbstbeherrschung zu verlieren, ihre Würde zu opfern und alle Zurückhaltung aufzugeben. Auch die heißeste Liebe kann diesen Verlust nicht lange ertragen und leidet schließlich darunter, während die zärtliche, ja selbst heiße Frau, die ihre Selbstbeherrschung niemals verliert, eine gewisse Herrschaft über ihren Mann nie einbüßen wird.

Der weibliche Arzt lernt leider recht traurige Eheverhältnisse kennen, an welchen oft beide Ehegatten schuldig sind. Oft fällt ihm die Schamlosigkeit

der Frauen ins Auge, ein Faktor, der imstande ist, den Liebesverkehr zu einem brutalen zu gestalten. Auch das Schamgefühl ist etwas, das nur ein seelisch höherer Kulturzustand erzeugt hat; Frauen, die es nicht mehr besitzen, stehen nicht höher, sondern tiefer als andere; sie haben etwas verloren, was sie vom Tiere wesentlich unterscheidet. Der heutige Mann ist auf dem besten Wege, in und außerhalb der Ehe die Begattung zu einem tierischen Akt herabzuwürdigen, zu seiner Befriedigung, zu seinem Genusse, ohne Rücksicht auf die Frau; wenn sie diesen Niedergang zuläßt, ja durch ihr Wesen noch unterstützt, dann sinkt mit der Art der Liebe auch das Ansehen ihrer Person, und sie erleidet dadurch den größten Schaden. In vielen Ehen ist die Rücksichtslosigkeit des Mannes zum größten Teil ein Produkt der Schwäche, der Scham- und Würdelosigkeit der Frau. Nur bei ausgesprochener Liebe lassen wir die Ehe überhaupt gelten, denn Ehe ohne Liebe ist Unzucht, — jede Vereinigung der Gatten sei aber ein kleines Liebesfest, dem lebhafte Sehnsucht vorausgeht und beglückende Zufriedenheit folgt. Etwas Banales, wie etwa eine gute Mahlzeit, die man gewöhnt ist, darf die Vereinigung niemals werden, denn dies ist der langsame Tod der Liebe. Aber wie selten findet man solche vornehme, edle Ehen! Entsetzlich leere, unkeusche, gefühls- und glücksarme Verhältnisse sind das gewöhnliche, das man bei hoch und niedrig sieht und — in Deutschland vielleicht mehr als anderswo.

Was führt also in erster Linie zu dauerndem Glück in der Ehe? Die Mäßigkeit beider Gatten, in zweiter Linie die Keuschheit und Festigkeit der Frau. Auch ein charakterschwacher Mann wird durch diese drei Faktoren im Zaume gehalten und wird ein anständiger Gatte und Vater.

Wir haben damit also angedeutet, wie weit es an der Frau liegt, ihre Ehe zu einer gesunden und schönen zu gestalten; nun noch einiges über die genaue Regelung ihres ehelichen Lebens.

Zwischen 14 und 16 Jahren tritt die Tätigkeit der Keimdrüsen bei der Frau ein, ähnlich auch beim Manne. Mit dem Beginne des monatlichen blutigen Abganges nimmt die regelmäßige Abstoßung der reifen Eizellen ihren Anfang; damit tritt auch die allmähliche Umwandlung des Kindes zur Jungfrau ein, die Entstehung vorher nicht gekannter Gefühle und das langsam wachsende, scheue Interesse für das andere Geschlecht. Körperlich vollständig ausgewachsen, also auch mit vollendetem Knochengerüst, das am längsten wächst, ist die Frau etwa mit vollendetem 20. bis 21. Jahre. Dann erst sollte sie in unseren Zonen an die Ehe denken. Bei nicht hervorragender körperlicher Entwicklung sind Verheiratungen mit 18 oder gar 17 Jahren nicht angezeigt, weil nur die Nachkommen eines reifen Menschen vollkräftig sein können. Auch ein Baum trägt erst dann Früchte, wenn er ein gewisses Alter erreicht hat! Dies halte man den Töchtern gegenüber im Auge.

Der Mann wird etwas später reif als die Frau und ist mit 23 bis 24 Jahren ausgewachsen. Bis dahin sollte er keusch leben, um seine ganze

Kraft in die Ehe hineinzubringen und sie seinen Nachkommen zugute kommen lassen zu können. In diesem Alter steht er stark unter der Herrschaft des Geschlechtstriebes und macht, wenn ihm äußerliche und innerliche Stützen fehlen und Eheschließung nicht eintreten kann, viele Dummheiten im Leben. Leider erschweren die Erwerbsverhältnisse die frühe Verehelichung immer mehr, so daß ein großer Teil der Männer erst mit 30 Jahren heiratsfähig wird. Die Folge davon ist, da die sittliche Erziehung des männlichen Geschlechts oft unzureichend ist, daß es außerehelichen Verkehr sucht, und daß die Prostitution alle Kreise durchseucht. Wie soll dem abgeholfen werden?

Das Predigen: „Du sollst keusch leben!“ hat beim jungen und reifen Mann für dieses Alter auf die Dauer sehr wenig Erfolg; denn die Keimdrüsen machen sich energisch geltend, und anhaltende Unterdrückung des Geschlechtstriebes ist für beide Geschlechter unnatürlich und bei geselligem Verkehr miteinander oder noch in anderer Weise erregenden Lebensverhältnissen schädlich und leider nur zu oft die Ursache von heimlichen Verirrungen. Eine Verminderung der Studienzeit der Männer, Vereinfachung des Haushaltes einerseits, oder — ausreichende Mitgift für das Mädchen andererseits würden den Knoten lösen; allein die Karriere der Männer höherer Berufsarten wird nicht von heute auf morgen geändert. Die Ansprüche an den Haushalt steigern sich leider, statt sich zu vermindern, und die Mitgift ist nur zu oft gleich Null. Um also nicht ein höheres Interesse darunter leiden zu lassen, gibt es nur einen anständigen Ausweg aus diesen sich immer mehr verwickelnden Zuständen, und das ist die Erwerbsfähigkeit der Mädchen. Ohne Rücksicht auf Standesvorurteile und äußere Schwierigkeiten sollten Männer und Frauen von 22 und 25 Jahren heiraten, wenn sich ihre Herzen gefunden haben, aber nicht in kopfloser Weise, wie es heute von Unbemittelten nur zu oft geschieht. Die Nachkommenschaftsfrage werde schon von den Brautleuten besprochen und geordnet; für die ersten Jahre sei höchstens ein Kind gestattet, weil es nichts Traurigeres gibt als eine anwachsende Kinderschar bei einer körperlich versagenden Mutter und einem nicht genügend erwerbenden Vater. Unter solchen Umständen leidet dann nicht nur das häusliche Glück, sondern auch das äußere Ansehen. Dann werde die Einrichtung der Wohnung, die Kleidung und Ernährung, die heutzutage so unsinnig viel Geld verschlingen, nach vernünftigen, nicht allgemein üblichen Prinzipien geregelt, eine kleine Lebensversicherung für beide Gatten eingekauft, damit keines hilflos dastehe, wenn ein Teil unerwartet durch den Tod von seiner Seite gerissen wird, und schließlich lege die Gattin ihr Erworbenes zu dem des Gatten, und sie leben in bescheidener, zurückgezogener Weise, bis der Mann sein Ziel erreicht hat. Bei etwas Klugheit und gutem Willen ließe sich so manches traurig auseinandergerissene Liebesverhältnis, oder so manche bedrückende „siebenjährige Brautzeit“, an der die seelische und leibliche Gesundheit besonders

des weiblichen Teiles halb in die Brüche geht, zu einem glücklichen und gesunden Verhältnis umwandeln. Eine kleine Aussteuer oder sonstige Unterstützung liebevoller naher Verwandten ist doch fast immer bei geordneten Familienzuständen da, es fehlt meist nur an dem Verständnis der letzteren. Lebendige alte Rechenmaschinen, wie ein pensionierter, hartnäckiger Vater, eine von kleiner Rente lebende engherzige Mutter, eine knickerige Erbtante und andere kommen in Aufregung, weil die jungen Leute heiraten wollen, bevor sie „was haben“ oder bevor „er was ist“. Wenn das Paar aber vertrauenerweckend ist, d. h. charaktervoll und überlegend, tüchtig und strebsam, wenn vor allem sie wirtschaftlich erzogen und erwerbsfähig ist, dann „Glück auf“ zur Heirat. Laßt sie ruhig ihren Weg machen! Aber helft ihnen in schwierigen Lagen, wo ihr es vermöget; verlaßt sie nicht, wenn nicht alles nach Wunsch geht. Sie werden es euch lebenslänglich danken, und ihr werdet selbst eine Quelle der Freuden in ihrem Heim finden.

Ach, verständen es doch die Menschen, sich selbst und andere glücklich zu machen! Es ist ja nicht wahr, daß nur viel Geld und eine gesicherte einträgliche Stellung alles Glück sichern. Inniges, geistiges Zusammenleben, Anspruchslosigkeit, ehrenhafte Gesinnung sind viel nötiger zur Wahrung des Glückes, welches in einer kleinen, nett gehaltenen Wohnung von drei Zimmern und Küche köstlich blühen kann, während es in der eleganten Wohnung von sechs Zimmern, bei zwei Dienstboten usw., nur zu oft fehlt. Ob die Frau Lehrerin oder Buchhalterin, Postbeamte oder Kunststickerin, Ärztin oder Malerin ist, kochen und mit dem Gelde richtig umgehen muß sie verstehen, sonst geht es in knappen Verhältnissen sehr bald schief. Es ist dies bei guten Anlagen so bald erlernt, wenn richtige Ideen leiten. Die Toilette der Frau kann immer gewählt und doch sehr billig sein, wenn diese es versteht, kleine Umänderungen selbst zu besorgen, und wenn sie weiß, was erhalten heißt. Die Ernährung mit ihrem umständlichen Küchenapparat kann bei vegetarischer Lebensweise sehr vereinfacht werden, und so manches Geldstück wird in der Tasche bleiben, wenn man Alkoholabstinenz übt und für Zigarren nicht Geld hinauswirft. Und was verliert man dadurch? Beileibe nichts Gutes und Schönes! Nur das jedem Einsichtsvollen bedrückende Bewußtsein, sich durch unsinnige Genüsse körperlich zu schädigen und sein meist sauer erworbenes Geld gedankenlos zum Fenster hinauszuwerfen. Der Gewinn liegt doch sicher deutlich auf der Hand.

Und doch wollen ihn so viele nicht sehen! Möchten diese doch wenigstens über gewisse traurige Erscheinungen in der Gesellschaft das richtige Urteil sich bilden: über die 30jährige höhere Beamtentochter, die ohne nennenswertes Vermögen und ohne Berufsbildung, aber mit großen Ansprüchen und kostspieligen Gewohnheiten in neumodischen Toiletten immer noch auf den Mann wartet, der ihr endlich Stellung und Wohlstand bringen soll, und daneben den 28jährigen, karg besoldeten Dr. juris, in dessen Adern das Blut kocht,

der selbst mit der Zulage seines Vaters nicht auszukommen vermag, aber abends Sekt trinkt und täglich oft 20 Zigaretten verpufft, der seine Jugendliebe im 24. Jahre aufgeben mußte, weil „sie nichts hatte und er nichts hatte", und nun mit einer „Ladenmamsell" ein amüsantes Verhältnis unterhält, nachdem ihm vorher eine lustige Balleteuse allzu kostspielig geworden war. Auch die Beamtentochter hat ihren Roman hinter sich; denn „er" war seinerzeit wohlbestallter Leutnant und „sie" hatte keine Kaution. Wie viel Tränen ihm nachgeweint wurden und wie Sehnsucht und Bitterkeit die nachfolgenden Jahre vergifteten, während ihre Jugend nach Genuß und Lebensglück schrie, — ach, das hat niemand erzählt. Nun ist sie „abgeblüht", mit einem scharfen Zug im Gesicht, „nervös", oft angeödet vom Leben und seinem Treiben, darbend und bald nicht mehr hoffend, während der Dr. juris frisch und lebensfroh genießt, wo sich Gelegenheit bietet, gelegentlich nach einer reichen Frau auslugend, die ihm seine heimlichen Schulden zahlen soll, wobei er im übrigen „den lieben Gott einen guten Mann" sein läßt.

Sie schrumpft als Opfer der Wohlanständigkeit und des Müßiggangs, während er gedeiht, aber — auf Kosten seiner Moral und der väterlichen Börse.

Sind das nicht wahre, grausame, himmeltraurige Zustände?! Und dabei gibt es immer noch Leute, welche die späte Verehelichung verteidigen, ja die Ehelosigkeit der Männer unter Umständen für das Richtige hinstellen!

Nein, wenn konservative Personen nichts von einer Reform der Ehe hören wollen, weil sie allerlei Unklares davon befürchten, so müssen wir ihnen hier zurufen: gerade diese unnatürlichen, diese entarteten Verhältnisse werden es zu einer Reform der Ehe bringen, die, vielleicht noch radikaler als es die heutigen Reformer im Auge haben, all dem Elend ein Ende machen wird. Die Frauen werden in der Zukunft weder auf der einen Seite die „Darbenden" bleiben, weil der Mann sie verlassen, noch auf der andern die Ausgenützten, weil der Mann ihrer begehrte (siehe „Jugendliebe" und „Ladenmamsell"). Sie werden sich neue Sittengesetze schaffen, die ihnen selbst Freiheit und Rechte, dem Manne aber Bändigung seiner Genußsucht und andererseits Befreiung von hindernden Vorurteilen bringen Und dann wird auch die Unzucht in der Ehe aufhören, die überall dort getrieben wird, wo die Frauen wider ihren Willen Kinder gebären und nicht aus Liebe, sondern der Versorgung wegen sich an einen Mann binden lassen. Man wird dann mit Grauen von einer Zeit sprechen, in welcher so viel heimliches Elend, so viel Lüge, so viel verschobene, unnatürliche Verhältnisse herrschten. Bis wir aber so weit kommen, empfehlen wir wenigstens einzelnen jungen Pärchen zur Rettung ihres Glückes und um ein gutes Beispiel zu geben, wie man zur Erhaltung natürlicherer Lebensverhältnisse beiträgt, unsere Ratschläge zu befolgen: früh zu heiraten und, nachdem alles wohl überlegt ist, auf

einfaches und sparsames Leben bedacht zu sein, frei von schädlichen Genüssen und fehlerhaften Gewohnheiten.

Die Ehe darf unbedingt nicht die Bedeutung behalten, die sie heute hat, vor allem nicht für die Frau, für die sie sozusagen fast alles bedeutet: Lebensaufgabe, Versorgung, Lebensstellung. Alles gibt und leistet dabei der Mann! Die Frau empfängt nur in der demütigendsten Weise. Mit dem Augenblick, in dem die Frau aber ein eigenes Geistesleben hat, einen eigenen Beruf, wirtschaftliche Selbständigkeit und gesetzliche Gleichberechtigung, hört dieses unbegrenzte Empfangen auf. Man wird nicht bestreiten, daß die Anfänge zu diesen Veränderungen bereits in deutlichster Form vor uns liegen und daß es zahlreiche Ehen gibt, in welchen die Frau unauffällig diese Stellung einnimmt, die wir vorhin kennzeichneten, Es sind freie Persönlichkeiten, die auf das eheliche Verhältnis den besten Einfluß ausüben. Je entwickelter ihre Fähigkeiten sind, desto besser versteht es die Frau, die Ehe bei beschränkter Kinderzahl mit der Berufsausübung zu vereinigen, und dann leistet sie, was wir von der fortgeschrittenen Frau verlangen müssen. Sie ist keine willenslose Geburtsmaschine mehr, sie wird nicht vom Fortpflanzungsgeschäft total verbraucht und stumpft im Ehejoch nicht ab. Liebesehen sind dann um so glücklicher, und der Mann ist dann kein Arbeitssklave mehr, der nie genug arbeiten kann, um die Bedürfnisse der großen Familie zu decken. Stimmen die Gatten aber nicht mehr überein, hat sich die Liebe verloren, dann werden sie kein unwürdiges Verhältnis bestehen lassen, denn die Frau kann ohne den Mann auch leben; sie werden ruhig auseinandergehen, oder als „Geschäftsführer der Kinder", ohne Ehe, für diese leben, wenn reiferes Alter ihnen die nötige Ruhe dazu gegeben hat.

Natürlichere und sittenreinere Verhältnisse dem Manne zu bringen, sich selbst von Elend und Druck zu befreien, dies alles liegt in der Hand der Frau!

In bezug auf die Regelung des ehelichen Verkehrs sei noch angegeben, daß die Mäßigkeit darin besteht, die Vereinigung so selten als möglich zu vollziehen, nicht mehr als ein- bis zweimal im Monat. Es bleibt dadurch viel körperliche Kraft und alle Frische der Empfindung erhalten. Der allwöchentliche, sogar wiederholte Verkehr ist meist zuviel, für den Mann sowohl, wie für die Frau, umsomehr, je anstrengender vielleicht das Berufsleben der Gatten und je weniger robust der Körperbau der Frau ist. Daß die Mäßigkeit der Eltern auch für die Kraft der Kinder von Bedeutung ist, dürfte als allbekannt hingestellt werden können; trotzdem richten sich so wenige darnach! Daher gibt es so viele nervenschwache Kinder, die nie zu rechtem Lebensgenuß kommen, weil ihre Eltern pflichtvergessen ihre Kräfte vergeudeten! Und doch könnte man so vielem Leide vorbeugen, wenn man sich der Verantwortung vor den Ungeborenen immer bewußt bliebe. In der zweiten und

dritten Abteilung unseres Buches werden wir näher auf die Krankheit der Frauen, in der Ehe erworben, und das Siechtum der Kinder, aus der Schuld der Eltern hervorgegangen, eingehen. Der Rat, die eheliche Vereinigung nur ein- bis zweimal im Monat eintreten zu lassen, hat Widerspruch gefunden. Ganz merkwürdige, sehr entrüstete Briefe sind der Verfasserin daraufhin zugegangen. Es sei deshalb hier zur Versöhnung dieser Elemente hinzugefügt, daß bei gesunden Eheleuten im ersten Jahre der Ehe, nach Trennungen usw. auch weniger strenge Regeln aufgestellt werden können, daß wir aber ein für alle geltendes Prinzip haben müssen. Man bedenke auch, daß stets zu viel, selten zu wenig auf diesem Gebiete getan wird, und man beurteile nicht alles nach persönlichen Verhältnissen.

Geschlechtsgenuß ist ferner schädlich nach körperlicher Ermüdung, weil er dann leicht zu einem Zustand der Erschöpfung führt, ebenso bei Erkrankungen verschiedener Art. Wenn der Organismus in Unordnung geraten ist, wenn er verlorene Kräfte wieder ersetzen muß, mit der Entwicklung einer Krankheit gleichsam im Kampfe liegt, dann darf man seine Streitkräfte nicht schwächen und weitere Kraftausgaben nicht gestatten. Daher Zurückhaltung im ehelichen Leben in solchen Fällen. Aus ähnlichen Gründen ist geschlechtlicher Verkehr auch während der Menstruation verboten; der Uterus hat während dieser Zeit einer anderen Funktion zu dienen; er ist zu sexuellen Erregungen und zur Samenaufnahme nicht geneigt. Finden sie dennoch statt, so kann eine Erkrankung der Frau eintreten, die sich in Schmerzen, großem Unbehagen, Entzündungszuständen und allgemeiner Reizbarkeit äußern.

Die Sitte des Zusammenschlafens der Eheleute ist nicht ganz einwandsfrei. Sie ist zwar sehr alt und hatte früher eine ganz andere Bedeutung, besonders im Mittelalter; aber sie läßt sich mit unseren jetzigen Zuständen nicht mehr gut vereinigen. Die heutigen Menschen sind reizbarer, daher unmäßiger, sie sind nur zu oft schwächlich und kränklich; da ist es weder angebracht, daß sie gegenseitig ihre Ausdünstungen einatmen, noch viel weniger, daß sie sich gegenseitig durch das intime Zusammenleben erregen. Zwei Schlafzimmer nebeneinander gestatten vertrauliches Zusammensein, ohne alle Schranken zwischen den Gatten aufzuheben; stehen nicht zwei Zimmer zur Verfügung, so stelle man wenigstens die Betten an verschiedene Wände und führe einen verschiebbaren Bettschirm ein, der das Bett der Frau schützt. Bald werden die Gatten merken, daß durch solche Einrichtungen die Art ihres Verkehrs feiner und rücksichtsvoller wird.

Wie manches unglückliche Kind wäre nicht ins Leben gesetzt worden, wenn seine Mutter die Macht eines solchen Bettschirms gekannt hätte. Möchte unsere Anregung Nutzen bringen!

Das Verhalten bei der Menstruation.

Wie schon aus unseren früheren Ausführungen hervorging, ist die monatliche Blutung nicht als ein Zustand der Krankheit aufzufassen; sie steht in Verbindung mit einem physiologischen Vorgang und ist daher bei gesunden Frauen auch mit keinerlei nennenswerten Beschwerden verbunden. Diese können arbeiten, ausgehen, auch baden, ohne sich gestört zu fühlen, wie es ja tatsächlich die Landarbeiterinnen und der größere Teil der Dienstmädchen tun. Bei der in unserer Zeit zunehmenden Weichlichkeit, Ängstlichkeit und Körperschwäche ist es notwendig, zur Erhaltung der Unbefangenheit recht oft hervorzuheben, daß keine Frau während der Menstruation krank zu sein braucht. Die Mädchen erziehe man in solcher Art, daß auf dieselbe möglichst wenig Rücksicht genommen wird. Man kläre sie in ernster Weise über die Bedeutung der Erscheinung auf, lehre sie die richtige Körperpflege, lasse sie über nichts im unklaren, sorge aber dafür, daß der an sich unangenehme Zustand nicht an die Oberfläche komme. Es gibt Familien, in welchen das ganze Haus weiß, wann die Hausfrau oder die Tochter „unwohl" sind; so auffällig ist ihr Verhalten, ihre übertriebene Pflege oder auch die offene Behandlung der Sache. Weder das eine noch das andere ist notwendig oder empfehlenswert.

Andererseits dürfen ausgesprochene Krankheitszustände nicht unterdrückt oder, wenn sie immer wiederkehren, unbeachtet bleiben, denn auch dadurch entstehen viele Nachteile. Wir sprechen augenblicklich nur von gesunder Menstruation.

Diese soll etwa alle vier Wochen, nicht öfter als elf- bis dreizehnmal im Jahre eintreten, ohne Schmerzen verlaufen und nie länger als drei bis vier Tage dauern. Die abgehende Blutmenge betrage etwa 200 bis 300 g Blut; dieses sei gut gefärbt, d. i. nicht gelblich und nicht schwärzlich, enthalte auch nicht große Schleimfetzen und sickere nur. Das Rieseln des Blutes an den Beinen herunter bedeutet einen verstärkten Blutzufluß zum Uterus, ein Einreißen kleiner Blutgefäße, das bedenklich werden kann und bei ganz Gesunden nicht eintritt. Auch verstärkter Schleimabgang vor und nach der Periode ist nicht notwendig und immer krankhaft, wenn er unangenehm empfunden wird. Leichtes Ziehen in den Gliedern, vorübergehender Kreuzschmerz, Unlust zu anstrengenden geistigen Arbeiten ist am ersten und zweiten Tage bei vielen sonst gesunden Frauen zu finden und hat nicht viel zu bedeuten. Es ist angezeigt, an solchen Tagen außergewöhnliche Anstrengungen zu vermeiden, die gewöhnlichen Leistungen lasse man davon aber nicht beeinflussen.

Die Angst vor „Erkältungen" während der Periode spielt in der Frauenwelt eine große Rolle. Es ist sicher, daß die meisten Frauen in diesen Tagen

etwas empfindlicher sind; kommt dann eine wirkliche Erkältung hinzu (siehe Heilkunde unter „Erkältung"), ist der Stoffwechsel vielleicht kein allzu kräftiger, oder ist die Betreffende durch zu warme Kleidung verweichlicht und hat sie keine durch Luftbäder gestählte Haut, dann kann es allerdings zu einer akuten Krankheit mit heftigen Symptomen kommen.

Die Erfahrung und der Volksglaube sind nicht ohne weiteres von der Hand zu weisen! Frauen, deren Sohlen niemals unbekleidet den Erdboden berühren, deren Haut häufig überhitzt ist, können bei plötzlicher Abkühlung während der Periode, bei nassen Füßen u. dgl., während eines Spazierganges, sich wohl „erkälten". Infektionskrankheiten anzunehmen, die uns von außen anfliegen, ohne daß wir selbst Veranlassung dazu gegeben, hat wenig Sinn; denn es stimmt mit der Erfahrung nicht und wirkt auch nicht erziehlich. Lehren wir aber, den Körper so zu erziehen und zu stählen, daß er widerstandsfähiger wird, dann kümmern uns auch die Krankheitskeime mit den verschiedenen Infektionskrankheiten nicht, weil sie ihre Macht über uns verloren haben.

Siehe zwei Beispiele: Zwei Frauen, beide mit Menstruation behaftet, machen einen Waldspaziergang, werden von einem Gewitter überrascht und tüchtig naß. Die eine, verweichlicht und ängstlich, auch bei großer Hitze mit Strümpfen und hohen Schuhen, sowie dem unentbehrlichen Korsett angetan, sieht schon alle Todeskrankheiten vor sich, die sie sich heute „holen" wird; die andere, abgehärtet und nicht ängstlich, hat nur Sandalen ohne Strümpfe an, aus welchen das Himmelswasser nun ungehindert rinnt; ihre lockere Bluse durchnäßte sofort den Rücken, weil kein schützender Panzer darunter war. Sie lacht aber und ermahnt, nur tapfer auszuschreiten, um kein Frösteln bei der zunehmenden Nässe aufkommen zu lassen. Es gelingt ihr dies auch, und sie kommt trotz der triefenden Kleider warm zu Hause an. Dort frottiert sie trocken den ganzen Körper, legt rasch trockene Kleider an und läßt sich ihr Nachtessen in bester Laune schmecken. Der Blutabgang war zwar ins Stocken geraten, teils durch die Erhitzung beim raschen Gehen, teils durch das kalte Regenbad, das sie freiwillig gerade während dieser Tage nicht genommen hätte; am nächsten Morgen aber stellt sich die Menstruation, nachdem sie nachts infolge warmer Bedeckung etwas geschwitzt hatte, wieder ein, und ihr Wohlbefinden blieb ungestört.

Die Genossin kam zähneklappernd teils vor Kälte, teils vor Aufregung zu Hause an, legte sich fürsorglich zu Bett und war fest überzeugt, nach so gräßlichem Erlebnis krank werden zu müssen.

Und wirklich. Am nächsten Morgen nach unruhiger Nacht: schwerer Kopf, erregte Stimmung und zunehmendes Fieber. Der Arzt wird schleunigst geholt. — Welche schreckliche „Infektionskrankheit" wird die Bedauernswerte wohl erfassen? Man muß nur wissen, welch fürchterliche Krankheitskeime

gerade im grünen Wald, wo wir keinen Staub und keine menschlichen Wohnungen haben, herumspuken! Wehe der Armen — — —

Aber Spaß beiseite. Eine ganz gemeine Mandelentzündung, die sich bei Personen von schlechter Hauttätigkeit oder bei erhitzender Kost (viel Fleisch und täglicher Alkoholgenuß) sehr gerne einstellt, war am zweiten Tage auch bei unserer Heldin in schönster Blüte. Der Aufruhr im Hause legte sich aber am dritten Tage, der „Herr Doktor" kam nicht mehr zweimal täglich, sondern nur einmal, gab „kühlende Arznei", sonst nicht viel anderes, und — die so stürmisch begonnene Halsentzündung heilte nach wenigen Tagen sozusagen „von alleine" aus. Die Periode blieb vollständig aus; denn es wurde auch nichts getan, um die während des Regengusses entstandene Wärmestauung, dann die starke Erregung der verweichlichten Haut durch die ungewohnte Nässe wieder auszugleichen.

Gestorben also ist die Frau zwar nicht; aber recht hatte sie mit ihrer Behauptung, daß man sich tüchtig „erkälten" kann, wenn während der Periode unerwartete Zufälle einwirken und zwar — wie unsere Geschichte lehrt — um so mehr, je schlechter beschaffen unsere Hauttätigkeit ist und je unreiner unsere Körpersäfte sind. Trotzdem war nur ihre Lebensweise an solcher Wirkung des Gewitters schuld, nicht die Erhitzung und Nässe an sich.

Die Pflege der Reinlichkeit während des sogenannten „Unwohlseins" ist eine sehr wichtige Sache. Die Wasserscheu während dieser Tage ist leider ganz allgemein verbreitet. Sie ist wohl aus dem instinktiven Gefühl hervorgegangen, daß man durch äußere Reize den Vorgang nicht beeinflussen oder stören soll; sicher würden größere Wasseranwendungen während dieser Tage auch unangenehm empfunden. In unserer nervösen Welt ist letzteres auch gar nicht zu bestreiten. Bäder werden meist während der Menstruation gar nicht gut vertragen, machen reizbar, verstärken die Blutung oder bringen sie zum Stillstand. Immerhin gibt es auch ruhige oder gut erzogene Frauen, die schadlos und sogar mit Vorliebe auch ihre kalten Abwaschungen am Morgen beibehalten.

Man sieht daraus, daß immer eine gewisse Nervenschwäche die letzte Ursache der Wasserscheu sein muß. Wir müssen daher unsere Verordnungen auch ganz nach dem jeweiligen Körperzustand einrichten, denn niemals gilt „eines für alle".

Was aber alle ausführen können, Starke und Schwache, Gesunde und Kranke, das sind lauwarme äußere Waschungen der Geschlechtsteile und ihrer nächsten Umgebung, um das Anhaften des Blutes, das sich rasch zersetzt, samt allen unangenehmen Ausscheidungen fortzuschaffen.

Am besten geschehen diese Abwaschungen über dem Bidet, indem man sich mit mehr oder minder gespreizten Beinen darauf setzt und das Wasser mit der Hohlhand hinaufschleudert. Siehe Fig. 149 und 150, Bidet ohne und mit Spritze.

Wer kein solches hat, kauere sich über ein Waschbecken und führe die Waschungen darüber in gleicher Weise aus.

Sie werden sehr wohltätig empfunden, lassen ein gewisses Gefühl der Frische zurück und verhindern die Ansammlung des Menstruationsgeruches. Bei Frauen mit krankhaftem Stoffwechsel und mangelhafter Reinlichkeit riecht man durch alle Kleider an der Art der ganzen Ausdünstung das Vorhandensein der Monatsblutung. Solche Frauen sollen nicht warten, bis sie ausgesprochen krank geworden sind, sondern sollten schon vorher eine säftereinigende, milde Kur machen, um den unangenehmen Geruch zu verlieren. Sie würde in Schwitzpackungen, täglichen Halbbädern und einer Verbesserung der Kleidung bestehen, neben vorwiegender Pflanzennahrung.

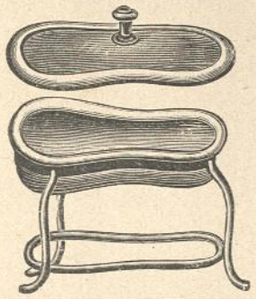


Fig. 149. Bidet.

Bei gesunden und reinlichen Frauen wird man niemals durch den Geruch erraten, in welchem Zustande sie sich gerade befinden.

Diese warmen Waschungen können also drei- bis viermal täglich vorgenommen werden; außerdem lege man lockere, waschbare Binden an, wie sie uns Fig. 151 und 152 zeigen, die man nach Bedürfnis täglich auch mehrmals wechselt. Letztere sind aus festem Gewebe mit doppelter Schicht hergestellt, sind sehr auffaugungsfähig, drücken gar nicht und sitzen dennoch fest. Man stülpt zwei gegenüberliegende Ecken ein und gestaltet dadurch aus dem Viereck eine beliebig breite „Binde". Der „Gürtel" besteht nur aus Gummiband und liegt lose über den Hüften. Es ist das Einfachste und Dauerhafteste, was wir unter ähnlichen Artikeln finden konnten.

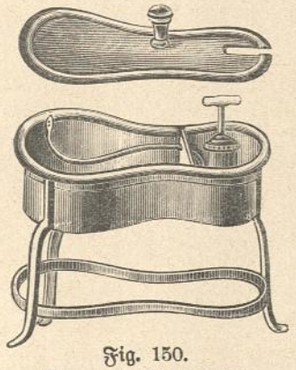


Fig. 150.
Bidet mit Klysopumpe.

Man reinigt sie, indem man sie in kaltem Wasser einweicht, wodurch alles Blut ausgesogen wird, dann wäscht und kocht man sie mit anderer Leibwäsche gleichzeitig. Sie verhüten das Beschmutzen der Leibwäsche, was gewiß stets erstrebt werden sollte.

Wer sich in solcher Weise rein und geruchsfrei hält, hat es auch weniger nötig, das nach der Menstruation übliche Wannenbad zu nehmen, denn er ist weder innerlich noch äußerlich unsauber. Derartige umständliche Maßnahmen erinnern immer wieder an die bereits gerügte Breitspurigkeit, mit welcher wir gerade diese intimen Angelegenheiten nicht behandeln sollten. Ein warmes Bad jede Woche ist gewiß recht wohltätig; unerläßlich aber gerade nach

der Menstruation ist es bei richtiger Pflege nicht. Man beginne nach Ablauf dieser Tage lieber sogleich mit den gewohnten kühlen Abwaschungen.

Auch der Wäschewechsel während der Menstruationstage gehört zur Reinlichkeitsfrage. Die meisten Frauen scheuen sich vor dem Hemdenwechsel gerade so sehr wie vor Bädern, und viele haben entschieden unangenehme Empfindungen oder sogar deutliche Störungen, wenn sie es trotzdem einmal tun. Kein Arzt sollte es daher von einer Frau fordern, wenn sie begründete Scheu davor hat. Es ist damit wie mit dem Wasser: ein Hautreiz, der bei sensiblen Nerven unangenehm wirkt, vielleicht auch Störungen der elektrischen Strömungen u. dgl. hervorruft; eine Frau empfindet ihn stärker als die andere. Durch das Tragen der Binden, sowie durch häufige Waschungen wird das Hemd nicht wesentlich verunreinigt; wenn also die gleichmäßige Temperatur desselben wohl tut, behalte man es ohne Gewissensbisse, bis der Zustand abgelaufen ist.

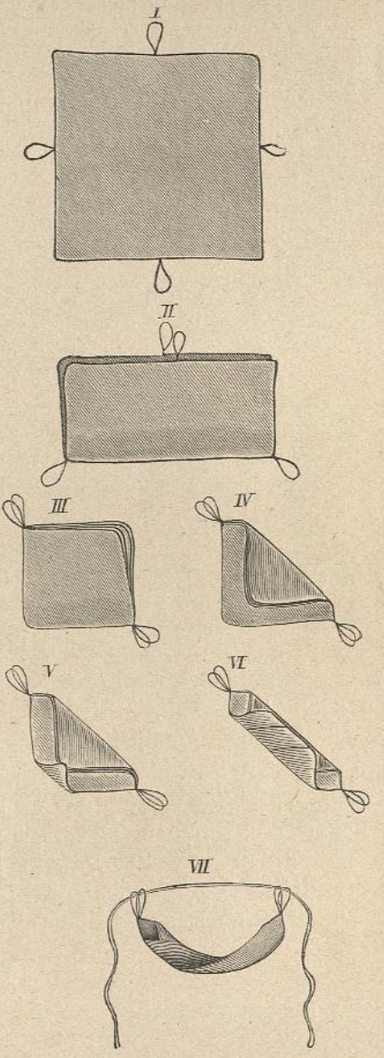


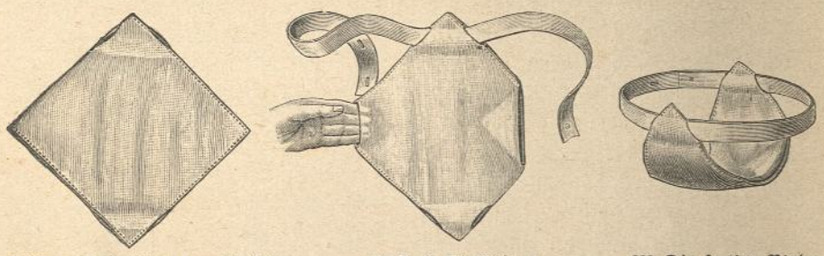
Fig. 151. Periodenbinde.
I Zum Waschen ausgebreitet. VII Zum Gebrauch gefaltet mit Taillenband.

Gut wird es aber immerhin sein, wenn kräftige Mädchen gewöhnt werden, sowohl Wäsche zu wechseln, als auch besonders im heißen Sommer gewohnte Abwaschungen während der Periode fortzusetzen. Sie erreichen dadurch eine gewisse Unempfindlichkeit und dressieren Haut und Nerven. Bei nervösen und blutarmen Frauen fange man jedoch mit diesen Reformen nicht an, solange sie kränklich sind.

Tanzen und Singen, welche beide mit Anstrengungen und Erhitzung verbunden sind, vermeide man lieber; es ist, als würde solche anspannende Tätigkeit den Säftestrom nach einer anderen Richtung ziehen; denn oft bleibt der Abgang darnach aus. Warum aber eine natürliche Funktion des Körpers wissentlich stören?! Kränkliche

Mädchen und Frauen müssen sich strenge davor hüten; gesunden und kräftigen schadet auch eine einmalige Störung nicht. Man kann Festlichkeiten und Aufführungen nicht immer so leicht ausweichen; es ist dann zu empfehlen, im Tanzen wenigstens sehr mäßig zu bleiben und auch im Singen nur das nötigste zu leisten. Es ist bekannt, daß die Stimme mancher Sängerin während dieser Zeit belegt klingt und daß sich manches vorher gesunde Mädchen im Ballsaal durch heftige Erhitzung, maßloses Tanzen und Alkoholgenuß während der Menstruation eine schwere Erkrankung zugezogen hat. Dem kann man vorbeugen.

Ist die Ernährung im allgemeinen eine vernünftige, so braucht während dieser Tage darauf keine Rücksicht genommen werden. Vor Essig und Alkohol kann aber gewarnt werden; mindestens wird es keiner Frau schaden,



I Die ausgebreitete (zweifache) Binde mit Öffnungen an zwei Ecken.

II Das Einstülpen der beiden anderen Ecken.

III Die fertige Binde.

Fig. 152. **Periodenbinde.**

wenn sie beide meidet. Bei krankhafter Menstruation aber (siehe Heilkunde „Menstruation, krankhafte") spielt die Diät eine sehr wichtige Rolle.

Sexuelle Ruhe ist aus mehrfachen Gründen geboten; Regungen des Geschlechtstriebes während der Menstruation werden nur bei reizbaren Personen sich einstellen und sind zu unterdrücken. Sie dürften sich bei jenen öfters finden, deren Geschlechtsleben überhaupt ein zu reges ist. Dann ist getrenntes Schlafen der Gatten und Vermeidung des Bier- und Weingenusses dringend anzuraten.

Über Schwangerschaft und Entbindung siehe II. Teil: „Das Kind".

Entwicklungs- und Wechseljahre.

Je schwächlicher das weibliche Geschlecht wird, desto mehr hat es mit dem Eintritt und dem Versiegen der Menstruation zu kämpfen. Kräftige, gesunde Frauen kennen diesen Kampf nicht. Unmerklich, ohne Schmerzen oder besondere Zustände stellt sich der Abgang bei der Jungfrau ein, und

unmerklich soll er bei der Matrone versiegen. Da aber bei ersterer so viel Blutarmut und Bleichsucht, krankhaftes Wachstum, Skrophulose und ererbte Nervenschwäche mitspielen, so treten oft auch unangenehme Erscheinungen in dieser Zeit auf. Landaufenthalt, vernünftig geregelte häusliche Tätigkeit bringen am ehesten Besserung und sind dem Stadtleben und anstrengenden Schulleben weitaus vorzuziehen. Wenn beispielsweise eine aufgeschossene Tochter von fünfzehn Jahren die Periode nur alle sechs bis acht Wochen einmal hat, dabei über häufigen Kopfschmerz und Abgeschlagenheit klagt, vielleicht oft auch recht matt aussieht und wenig Appetit hat, dann warte man nicht, bis sich hochgradige Bleichsucht bei ihr entwickelt, sondern entferne sie aus dem gewohnten Lebenskreis und lasse sie einige Monate auf dem Lande draußen barfuß laufen, Gartenarbeiten verrichten, Hühner pflegen, Heu ausbreiten, Beeren suchen usw. Wie stellen sich da mit den roten Wangen Lebensfreudigkeit und Appetit ein! Tritt mit der allgemeinen Besserung die Periode nicht regelmäßig ein, dann war sie für den Kraftzustand des Mädchens überhaupt verfrüht. In keinem Falle ziehe man sie gewaltsam herbei! Sie kommt von selbst, wenn es an der Zeit ist.

Es besteht der Glaube, daß ihr pünktliches Eintreten Wohlsein bringe, während sich die Sache umgekehrt verhält: der kräftige, gesunde Körper funktioniert auch regelmäßig; er erzeugt daher auch eine pünktlich eintretende Menstruation; der geschwächte oder kranke Organismus aber stockt in seiner Tätigkeit; ein künstliches Herbeiziehen eines Abganges, der nur das Produkt anderer Vorgänge sein kann, bringt nicht Wohlsein, sondern Anstrengung und daher häufig Entkräftung. Man sei in solchen Fällen also stets auf Allgemeinkräftigung bedacht, nicht aber auf Erzwingung einer Funktion, die doch vom Ganzen nicht abzulösen ist.

Gesunde, gut aussehende Mädchen haben häufig zu geringe und zu seltene Menstruation, ohne sich dabei irgendwie krank zu fühlen. Meist stecken bei diesen nervöse Einflüsse dahinter und ist dann mit einiger Sicherheit anzunehmen, daß die Ehe günstig auf sie einwirken wird. Ja, man hat bei solchen Mädchen beobachtet, daß schon die Brautzeit eine merkwürdige Beförderung herbeiführt, indem durch Nervenreiz die Tätigkeit der Genitalorgane sich vermehrt.

Ist das Aussehen eines solchen Mädchens aber nicht befriedigend oder klagt es gar über Beschwerden, dann zögere man nicht mit ärztlicher Allgemeinuntersuchung, weil beginnende Schwindsucht dahinter stecken kann. Bei der Entwicklung schwerer Krankheiten ist das plötzliche Versiegen der Monatsblutung ein häufiges Symptom, das man also wohl von anderen unterscheiden muß. Man berate sich daher beizeiten mit einem erfahrenen Arzt und verlasse sich nicht bloß auf das eigene, ungenügende Urteil.

Die Behandlung der zu starken Menstruation findet sich in der Heilkunde unter „Krankhafte Menstruation". Leider tritt sie bei schwäch-

lichen, mageren Mädchen mit Vorliebe auf. Auch die Behandlung der ausbleibenden Menstruation bei Zirkulationsstörungen wird daselbst besprochen.

Unter dem „Wechsel" versteht man den Übergang ins Matronenalter, den Verlust der Fortpflanzungsfähigkeit mit dem Versiegen der monatlichen Blutung. Sie tritt unter normalen Verhältnissen zwischen dem 46. und 52. Jahre ein. Obwohl man annehmen zu müssen glaubt, daß befruchtungsfähige Eier auch nach dem Verschwinden der Menstruation noch ausgeschieden werden, oder daß sie schon abgehen, bevor letztere eingetreten ist, weil man beobachtet hat, daß sowohl Fünfzigerinnen ohne Menstruation noch schwanger wurden als auch junge Mädchen, die überhaupt noch gar nicht menstruiert waren, so ist der gewöhnliche Zustand doch der, daß die Fruchtbarkeit vom 45. Jahre an abnimmt und daß dort, wo beispielsweise während der Säugungsperiode keine Menstruation auftritt, auch keine Schwangerschaft sich einstellt.

Doch diene allen Frauen zur Warnung, daß diese Sicherheit keine absolute ist, indem schon recht häufig junge Frauen in andere Umstände kamen, noch während sie das letztgeborene Kind säugten und bevor die Periode wieder eingetreten war.

Daß während der Schwangerschaft und Säugeperiode die Menstruation vollständig ausbleibt, deutet darauf hin, daß die Natur damit einerseits eine Sparsamkeitseinrichtung geschaffen hat, andererseits aber das Schwergewicht nur auf die Hauptaktion des betreffenden Individuums legt, nämlich auf die Ernährung des wachsenden Nachkommens, und daß sie eine andere Tätigkeit der Fortpflanzungsorgane zu dieser Zeit gar nicht wünscht. Jede Frau sollte daher während Schwangerschafts- und Säugeperiode keinen geschlechtlichen Verkehr haben, um alle ihre Kräfte nur dem einen Hauptzwecke zu widmen. Findet er dennoch statt (wie meistens, weil die Männer selten so lange Abstinenz ertragen), so übt dieser sicher einen Reiz in diesem Sinne auf die inneren Organe aus. Der unterbrochene Abgang reifer Eier stellt sich neuerdings wieder ein, und neue Schwangerschaft erfolgt, bevor noch der Organismus Zeit und Kraft gefunden, auch die Menstruation abermals in Gang zu bringen. Daß dies aber eine Schädigung der Frau und unter Umständen auch des Kindes bedeutet, liegt eigentlich deutlich auf der Hand; trotzdem beugt man ihr so selten vor. Kein Wunder, wenn heutige Frauen von jeder Geburt so sehr angegriffen werden und nach vier oder fünf Kindern verausgabt scheinen!

Auffällig ist auch der Umstand, daß Fünfzigerinnen, die den Wechsel gut überstanden haben, immer noch Geschlechtstrieb besitzen und normales Empfinden beim Begattungsakt. Sie sehen matronenhaft aus, ja oft schon greisenhaft; das Zeichen der Fortpflanzungsfähigkeit, die Monatsblutung, ist versiegt, und dennoch besteht ein Verlangen nach Aufnahme des Samens, die doch zwecklos scheint. In vielen Fällen besteht sicher eine gewisse Nervenreizbarkeit seitens der Frau, der besser keine Folge geleistet wird, da geschlechtliche Erregungen in höherem Alter beiden Geschlechtern nicht dienlich sind, indem sie zu sehr verbrauchen. Sie mögen sich genügen lassen, ihr Frühling ist vorüber.

Andererseits sind wir berechtigt uns vorzustellen, daß die Frau mit 50 Jahren noch nicht Matrone zu sein braucht, und wenn der Mann in diesem Alter zeugungsfähig geblieben ist, die Frau es doch auch sein könnte oder sollte. Ihre Frühreife und ihr früheres Verwelken sind ja nur ein Produkt der Erziehung. Wenn sich jahrtausendelang ihr ganzes Leben und Sein nur um ihre Geschlechtsaufgaben drehte, wenn man im Süden kaum erblühte Mädchen mit zwölf Jahren schon verheiratet, um sie nur möglichst schnell ihrer Hauptaufgabe, dem Gebärgeschäfte, zuzuführen, dann ist es freilich kein Wunder, wenn sie mit 30 Jahren ihre Reize eingebüßt haben, und, da sie kein eigenes Geistesleben besitzen, mit ihrem Leben dann sozusagen fertig sind. In Ungarn sind Heiraten Fünfzehn- und Sechzehnjähriger nichts Seltenes, und nur im Norden sehen wir die Frauen in einem reiferen Alter in die Ehe treten. Die vorzeitige Verehelichung ist das Grab für Jugendlichkeit und Schönheit der Frau! Wer sich als Matrone schön und kräftig erhalten will, heirate erst nach vollendeter Reife, also mit 23 oder 25 Jahren, und sorge dafür, daß nicht zu viel Kinder und diese nicht zu rasch aufeinanderfolgen. Das wäre die erste und wichtigste Regel für alle! Dann strebe sie nach einem eigenen geistigen Leben, da der Geist auch auf den Körper zurückwirkt, und nehme sich ein Beispiel an der Jugendlichkeit von Künstlerinnen und geistig bedeutenden Frauen. Ist eine Fünfzigjährige körperlich elastisch, jugendlich an Körper und Seele, dann ist sie natürlich auch zum Liebesverkehr berechtigt. Es kann sogar Fälle geben, wo er ihr zur Erhaltung ihres inneren Gleichgewichtes notwendig ist. Maßvolle sexuelle Befriedigung hat so wie auf den Mann auch auf die gesunde Frau eine auslösende, beruhigende Wirkung.

Hier ein abschreckendes Beispiel: ein kleines, zartes Frauchen mit ermüdeten Zügen kam in die ärztliche Sprechstunde. Sie war kaum 22 Jahre alt und hatte bereits vier Geburten zu verzeichnen. Erschrocken frugen wir: „Ja, um Gotteswillen, in welchem Alter haben Sie denn mit den Geburten angefangen?" Sie lächelte traurig: „Ach, ich habe mich im siebzehnten Jahre verheiratet." — Also so ziemlich alljährlich ein Kind, und nun ging es nicht mehr recht weiter; allerlei körperliche Störungen hatten sich eingestellt, obwohl sie ehedem ein gesundes Mädchen gewesen war. Die Untersuchung ergab neben Blutarmut und Nervenschwäche Erschlaffung der Bauchdecken und der Geburtsorgane, Senkung der Gebärmutter und — abermalige Schwangerschaft von etwa drei Monaten. Das Fünfte war also glücklich auf dem Wege! Wir machten den Ernst der Lage dem ziemlich leichtsinnigen Frauchen klar und verordneten eine bestimmte Lebensweise. Im Stillen bedauerten wir die

armen Kinder und fragten uns: Wie wird diese Frau mit 50 Jahren aussehen?

Sie wird mit 40 Jahren schon verschrumpft und häßlich sein und vielleicht schwere „Wechseljahre" durchmachen müssen, wenn sie diese überhaupt überlebt. Je wohlerhaltener, kräftiger und gesünder eine Frau ist, desto leichter wird sie auch diese Zeit überstehen. Entweder vermindert sich der monatliche Abgang von Monat zu Monat, oder er bleibt auch plötzlich vollständig aus, um unerwartet nach einer Anstrengung oder Gemütsbewegung wieder aufzutreten. Die übermäßig starken Blutungen, die sich sehr häufig in dieser Zeit einstellen, ängstigen die Frauen mit Recht.

Nicht nur haben sie eine allgemeine schwächende Wirkung, sondern sie sind mitunter auch das Zeichen einer schweren inneren Erkrankung, die sich langsam und unmerklich entwickelte. Da dieselbe leider auch bei vorher anscheinend gesunden Frauen auftritt, sollte keine Frau in den Wechseljahren sie leichtfertig behandeln und sich mit einem „Das ist nun schon einmal so!" beruhigen. Starke und anhaltende Blutungen sind immer etwas Krankhaftes und mit irgend einer inneren Störung in Verbindung; sie müssen also nicht sein. Aufklärung darüber kann nur eine sorgfältige innere Untersuchung geben. Daher zögere man damit nicht und suche rechtzeitig einen Frauenarzt auf. Erst wenn man ein zuverlässiges Urteil über den Zustand der inneren Organe hat, richte man seine Lebensweise darnach ein; denn es ist durchaus nicht gleichgültig, ob der Arzt nur eine allgemeine Schwäche oder ein Myom findet, oder gar eine krebsartige Wucherung usw.

Bekanntlich entstehen die genannten Krankheiten mit Vorliebe in den Wechseljahren, besonders wenn jahrelang vernachlässigte Stauungen, Stuhlverstopfung, Stoffwechselstörungen aller Art bestanden haben. Dann kommt es wohl auch vor, daß solche Frauen, während die Periode kommt und geht und der innere Kampf nicht enden zu wollen scheint, plötzlich einem anderen Leiden zum Opfer fallen oder einem sogenannten Herzschlag erliegen. Sehr häufig liest man von Todesfällen Ende der vierziger oder Anfangs der fünfziger Jahre. Nicht die Gefährlichkeit des an sich natürlichen und daher selbstverständlichen „Wechsels" ist an solchen traurigen Erscheinungen schuld, sondern die Widerstandslosigkeit des Organismus, der Mangel an Lebenskraft oder die Durchseuchung mit Selbstgiften, die sich infolge verkehrter Lebensweise langsam angesammelt haben. Wie vielen solchen Todesfällen hätte man rechtzeitig vorbeugen können! Aber die Mehrzahl der Frauen lebt ja so verständnislos für gesundheitliche Fragen, häuft achtlos Krankheitsursache auf Ursache, bis der Körper endlich versagt. Es muß so kommen, wie es ist!

Mögen alle jene, die noch nicht in den Wechseljahren stehen, die also noch nichts verloren haben, sich dieses Kapitel zu Gemüte führen; denn noch liegt es in ihrer Hand, kommenden Übeln vorzubeugen.

Folgende Regeln mache sich jede Frau zu Geboten:

1. In den vierziger Jahren keine Stuhlverstopfung und keine kalten Füße entstehen lassen;
2. dem Wachsen des Fettbauches sowie zunehmender Fettleibigkeit entgegenzuwirken mit allen dem Gesamtzustand entsprechenden Mitteln (siehe Heilkunde „Fettbauch");
3. stets für ausreichende Körperbewegung zu sorgen.

Frauen, welche stets flotte Verdauung haben, am ganzen Körper gleichmäßig warm sind, bei guter Körperfülle dennoch nicht fett sind oder den üblichen „dicken Leib" haben, sich dabei reichliche Bewegung machen, die werden schwere Erkrankungen in den Wechseljahren kaum zu befürchten haben. Der Stoffwechsel bleibt gut, und wenn sie noch die Festigkeit haben, sobald sich Unregelmäßigkeiten oder gar überreicher Blutabgang zeigen, mit alkoholischen Getränken und Kaffee gänzlich aufzuräumen und im Essen überhaupt mäßig zu bleiben, so werden auch viele kleine Übel, wie Schwindel, Kopf- und Kreuzschmerz, Gemütsdruck, Unlust usw. fernbleiben.

Tägliche Halbbäder mit allmählicher Abkühlung von 25° bis 26° C. oder, wer es gewohnt ist, Schwimmbäder im Flusse sind gerade in dieser Zeit drohender Trägheit infolge ihrer stark anregenden Wirkung sehr am Platze. Anderes führe man nur nach ärztlicher Verordnung aus, um Mißgriffen vorzubeugen. Wir kennen noch nicht den Zusammenhang aller der genannten Vorgänge im weiblichen Körper; wir haben oft nur Vermutungen, wo uns positives Wissen fehlt; aber so viel wissen wir, daß das frühe Altern der Frauen nicht naturnotwendig ist, und daß sie mit 50 Jahren noch nicht greisenhaft zu sein brauchen.

Im vorstehenden haben wir gezeigt, daß es größerenteils in der Hand des einzelnen liegt, sich vor Schädigung zu bewahren und daß auch der Schwächliche und Kränkliche vieles tun kann, um sich zu erhalten und vor Erkrankung zu schützen.

Über Schwangerschafts-Verhütung.

Schwangerschaft verhütet man am sichersten, ohne seine ethischen Gefühle zu verletzen, durch vollständige Abstinenz in der Ehe, d. i. indem man jahrelang den Zweck der Ehe nicht in der körperlichen Vereinigung, sondern in der gemeinschaftlichen Erfüllung jener Pflichten gegen die Kinder und die Gesellschaft sucht, welche für alle Ehepaare bestehen. Sehr gesunde, sehr ruhige oder willensstarke, vor allem aber an Jahren ältere Paare haben uns oft bewiesen, daß dies möglich ist. Weniger willens- und nervenstarke Menschen aber, die vielleicht noch in jenen Jahren sich befinden, in welchen der Geschlechtstrieb besonders lebhaft ist, haben die Enthalt-

samkeit im Interesse ihrer schon geborenen Kinder oder ihrer eigenen schwachen Gesundheit wegen auch versucht und — haben dem Arzt damit nur neue Aufgaben gestellt. Das vertrauliche Zusammenleben jugendlicher Menschen, die sich lieben und ersehnen, führt, soferne sie beide nicht moralische Helden sind — was nicht häufig vorzukommen pflegt, wie Menschenkenner behaupten —, nur zu Verirrungen auf dem sexuellen Gebiete, welche schwächlichen Menschen stets schweren Schaden zufügen. Sie bilden eine Art des Geschlechtsverkehrs heraus, die für den Augenblick wohl Befriedigung bringt, auch die Empfängnis verhütet, andererseits aber den der Gesundheit wohltätigen Austausch zwischen den Geschlechtern verhindert und eine unverhältnismäßige, hohe Kraftausgabe bewirkt. Verstimmung, Gereiztheit, Erschöpfung ist die nächste Folge, nervöse Verdauungsleiden bei den Männern und Krankheiten der weiblichen Beckenorgane die weitere. Die besten Ehen wurden unglücklich; heitere, anmutige Frauen zu unerträglichen, verbitterten und unangenehmen Lebensgefährtinnen; der gemütlichste, bravste Mann aber wandelt sich um zu einem gereizten Individuum, dem man zu Hause am liebsten aus dem Wege geht. Welche tiefgehenden, welche traurigen Veränderungen! Wenn man bedenkt, daß lebensfrische und gute Menschen solchem Schicksale entgegengehen, so ergreift jeden Menschenfreund ein Wehegefühl. Wie kann man hier helfen? Wie vorbeugen und Gesundheit und eheliches Glück erhalten? Die Antwort ist nicht ganz einfach. Was unter den „Verirrungen im ehelichen Leben" zu verstehen sei, mag sich jeder selbst klar machen, der unsere vorstehenden Kapitel aufmerksam gelesen hat und der sich streng selber prüft. Jede Art des Verkehrs, die vom natürlichen Wege, welcher dem Zweck am besten dient, abweicht, ist gesundheitswidrig und unsittlich. Der rege Geschlechtstrieb, der Befriedigung heischt und um so gebietender wird, je mehr Alkohol genossen, je mehr geistige Arbeit geleistet wird, verleitet zu Formen des Geschlechtsverkehrs, welche beide Bezeichnungen verdienen. Wir wollen hier nur eine Form erwähnen, welche in Deutschland sehr verbreitet ist, das ist der Congressus interruptus. Bei demselben wird der Erguß des Samens in die weiblichen Organe durch Unterbrechung des Aktes verhindert, ein Verfahren, das den Mann sehr anstrengt und der Frau die für ihre Gesundheit notwendige Befriedigung, den natürlichen Abschluß, versagt. Bei jeder geschlechtlichen Erregung füllen sich die weiblichen Geschlechtsorgane mit Blut, werden daher voller und wärmer; sie schwellen wieder ab nach erfolgtem elektrischen Austausch und naturgemäßem Ablauf der Erregung. Bleibt letzterer aus, so erfolgt die Abschwellung viel langsamer, und die nicht ausgeklungene Nervenerregung hat unangenehme Nebenwirkungen, mit der Zeit krankhafte Überstrahlung auf andere Nervengebiete zur Folge. Die Gebärmutter jedoch, durch häufigen Blutandrang verdickt, verliert ihre normale Gestalt immer mehr, sie wird groß und hart; schmerzhafte Menstruationen, reizbare Gemütsstimmung, Druck und Schmerz im Leibe stellen sich ein,

schließlich unregelmäßige Blutungen mit Entzündungszuständen und krankes Aussehen. Jahrelanges Siechtum mit hysterischen Zuständen sahen wir bei solchen Frauen, die ahnungslos das Opfer ihres naturwidrigen ehelichen Lebens geworden waren. Bei nervös veranlagten und blutarmen Individuen treten die üblen Folgen natürlich schneller und heftiger auf als bei kräftigen, deren Nervenkraft länger standhält. Kommt dann durch „Zufall" infolge eines kleinen Versehens oder Nachlassens der Ängstlichkeit seitens der Ehegatten ein nicht gewolltes Kind zustande, das mit Kummer und Tränen begrüßt wird, so wird gewöhnlich ein nervöser, oft recht unglücklicher Mensch daraus.

Kann man angesichts solcher Tatsachen schweigen, die Frauenwelt unaufgeklärt lassen, die Männer ungewarnt?!

Nein, die Gefahr ist zu groß, wir müssen auf Mittel und Wege sinnen, solchem Elende vorzubeugen. Wie gesagt, ist die Abstinenz, d. i. die Enthaltsamkeit, das sicherste Mittel, und wenn bei erregbaren Gatten nicht Selbstbefriedigung eintritt, auch das unschädlichste; aber wie schon erwähnt, ist es häufig unmöglich für junge Menschen und auch bei den stärksten mit großen seelischen Qualen verbunden. Wo bleibt dann das Glück einer aus Liebe geschlossenen Ehe, wo bleibt der Seelenfrieden, der zur Bewältigung anderer Aufgaben des Lebens so unentbehrlich ist?! Und wo bleibt schließlich die Sicherung der schon geborenen Kinder, für die sich pflichttreue Eltern alle Entbehrungen auferlegen, um ihnen eine bessere Erziehung und einige Geldmittel auf den Lebensweg mitgeben zu können, wenn eine schwache Stunde nach vielleicht langer, tapfer ertragener Entbehrung dennoch zu der so sehr gefürchteten Vermehrung der Familie führt —?! In anderen Fällen wieder ist es die Kränklichkeit der Frau, welche durch eine abermalige Geburt vielleicht körperlich schwer geschädigt, ja an den Rand des Grabes gebracht würde, und daher die größte Zurückhaltung im ehelichen Leben gebieterisch fordert. Ist der Mann kräftig und lebhaft, so erträgt er neben der geliebten Frau schmerzliche Qualen, die ihn entweder unglücklich machen oder zu einer gewissen Form der Onanie verleiten, — oder schließlich in die Arme anderer Frauen treiben, wo er Befriedigung und Gesundheit findet. Und dann ist das eheliche Glück, das anfangs vielleicht so sicher schien, für alle Zeiten zertrümmert. Die arme Frau aber hat neben ihren körperlichen Leiden auch noch die seelische Qual, ihrer Stellung als Gattin nicht genügen zu können und ihr höchstes Gut, die Treue ihres Mannes, eingebüßt zu haben. Sollen wir angesichts solcher Verhältnisse nicht nach einem Ausweg ausschauen, der vielleicht auch nicht ganz einwandsfrei ist, aber dennoch geeignet, die Gesundheit des Mannes, das Glück der Ehe zu erhalten, Frau und Kinder aber vor dem gefürchteten Zuwachs zu schützen? Gewiß müssen wir dies! Wir betrachten es als eine der wichtigsten und ernstesten Pflichten des Arztes, die Gesundheit und damit auch das häusliche Glück der Gatten zu erhalten, nicht minder die Geburt schwacher und kranker Kinder zu verhüten, indem

mäßiger geschlechtlicher Verkehr in möglichst natürlicher Form erhalten bleibt, die Empfängnis aber verhütet wird. Viele Ärzte haben sich mit dieser Aufgabe beschäftigt; verschiedene Ärzte haben praktische Vorschläge gemacht und Verhütungsmittel erfunden; es ist teilweise Besserung dadurch auf diesem Gebiet schon erzielt, aber auch manche Verwirrung angerichtet worden. Die Unkenntnis über gewisse natürliche Vorgänge ist namentlich bei den Frauen so groß, daß dem Arzte immer wieder von neuem die Aufgabe erwächst, aufzuklären und zu warnen. Vor allem soll immer wieder festgestellt werden, daß geschlechtlicher Verkehr mit künstlicher Verhinderung seiner natürlichen Folgen unsittlich ist und stets bleiben wird, und daß es eines der traurigen Zeichen des allgemeinen Niederganges ist, wenn Kindersegen als ein Unglück betrachtet werden muß, und wenn sowohl wirtschaftliche wie gesundheitliche Verhältnisse eine Beschränkung der Kindererzeugung dringend fordern. Das wollen wir also niemals vergessen! Darum werden sittliche und ästhetische Menschen im Geschlechtsverkehr mit Schutzmitteln auch niemals eine gute Gelegenheit zur Zügellosigkeit und Unmäßigkeit erblicken, sondern eine maßvolle Lebensweise und seltenen Genuß beibehalten. Trotzdem wollen wir nicht bestreiten, daß durch die Gefahrlosigkeit der Benützung von Schutzmitteln hinsichtlich der Kindererzeugung, die entschieden als Hemmschuh und Regulator im freien Verkehr der Geschlechter wirkt, scheinbar einer gewissen Zügellosigkeit Vorschub geleistet wird, die ihre großen Gefahren hat. Eine andere Gefahr liegt noch in der Unvollkommenheit dieser Schutzmittel, ferner auch in ihrer Gesundheitsschädlichkeit, die unter Umständen gar nicht unbedeutend wird. Es ist also auch da manches zu erwägen und zu beachten, und es sind diejenigen keineswegs zu beneiden, die gezwungen sind, nach solchen Schutzmitteln zu greifen. Mehr oder minder verletzen sie alle unsere ästhetischen Gefühle, stören die glückliche Unbefangenheit und vermindern die der Gesundheit so notwendige Befriedigung. Deshalb sind sie vielen Menschen nicht nur sehr widerwärtig, sondern auch keineswegs zur Unmäßigkeit aus diesem Grunde verleitend. Sie sind also nur ein unangenehmer Notbehelf, ein Zugeständnis unserer traurigen sozialen Zustände, ein Rettungsmittel vor Krankheit und wirtschaftlicher Not — im übrigen eine beklagenswerte, häßliche Notwendigkeit!

Daß zu allen Zeiten und bei allen Völkern verschiedene Schutzverfahren üblich waren, lehren uns kulturhistorische Werke. Sie beweisen, daß der Wille, die Folgen des geschlechtlichen Aktes zu verhüten, in der einen oder anderen Weise zutage trat, und daß der erfinderische menschliche Geist auch stets Mittel dazu fand. Als Einzelerscheinung neben der Entfaltung gesunder Lebensgewohnheiten konnte die künstliche Schwangerschaftsverhütung da und dort unbeschadet bestehen; bei Kulturvölkern, welche blühten, trat sie nie alles beherrschend auf.

Für uns ist es beruhigend und entlastend zu hören, daß die Schwangerschaftsverhütung keine Erfindung unserer krankhaften Zeit ist, sondern zu

allen Zeiten bei Kulturvölkern bestand. Bei den alten Israeliten beging die Frau ein Verbrechen, wenn sie eine Schwangerschaft vereitelte; andererseits heißt es im Talmud, daß sie Watte zur Vermeidung der Empfängnis einlegen soll, wenn sie jünger als 12 Jahre ist, oder ein Kind an der Brust hat. Bei den Griechen und Römern kamen Pflanzenstoffe zur Verwendung, welche Befruchtung verhinderten. Der römische Arzt Saranus gab den Rat, die Frauen sollten, wenn sie einer Geburt ausweichen wollten, sich hüten, die Vereinigung mit dem Mann vor und nach der Menstruation vorzunehmen, sie sollen nach dem Akte mit gekrümmten Knien sitzen und vor demselben den Muttermund mit Öl, Honig u. a. bestreichen oder zusammenziehende Mittel einlegen. Dies waren zwar nicht Ratschläge, die absolute Sicherheit gewährten, aber sie waren vernünftig und unschädlich. (Siehe besonders die auch bei uns bekannte „Dritte Woche".)

Im deutschen Volke herrschte früher der Glaube, daß der Genuß des Tees von Weidenblättern unfruchtbar mache; in Rußland trinkt man zum gleichen Zwecke einen Aufguß von Lycopodium annotium, in Estland nehmen die Frauen Quecksilber ein. Verkrüppelungen der Gebärmutter führen bekanntlich zu Unfruchtbarkeit, welche Kenntnis in Indien die Frauen dazu führte, die Gebärmutter künstlich verschieben und knicken zu lassen. In Australien gilt es als Schutzmittel, während des Aktes recht gleichgültig zu bleiben und nach demselben durch schlängelnde Bewegungen der Beckengegend sich des eingedrungenen Spermas zu entledigen. Aber noch andere Fortschritte kennt man im fernen Osten: die Kastration, d. i. die operative Entfernung der Keimdrüsen bei Mann und Weib. Das traurigste, aber sicherste Mittel!

Nachdem wir diese allgemeinen Betrachtungen vorausgeschickt haben, die manchem die Sache in anderem Lichte erscheinen lassen wird, gehen wir zur Besprechung der verschiedenen Arten der Verhütungsmittel über.

Die Verhütungsmittel.

Einige kommen für den Mann in Anwendung, die meisten aber für die Frau. Von dem Gedanken ausgehend, daß das Eindringen des Spermas (Samens) in den Uterus verhindert werden müsse, oder daß das Sperma durch chemische Einflüsse unwirksam gemacht werden muß, hat man verschiedene Anwendungen versucht. Der Überzug aus Gummi oder Fischblase für den Mann hat sich vielfach bewährt; er reißt aber auch leicht ein und ist vielen widerwärtig. Als „Condom" ist er überall zu haben. Die Frau enthebt er zwar aller unangenehmen Verrichtungen, er schafft aber eine Zwischenschicht zwischen den männlichen und weiblichen Teilen, welche den Austausch verhindert und bei reizbaren Individuen sehr störend wirkt.

Nervenschwache Männer haben oft unangenehme Reizzustände darnach beobachtet. Die Kondome können infolge ihrer Beschaffenheit Mann und Weib vor Ansteckung behüten, indem sie die Berührung der Schleimhäute verhindern, aber sie wirken auch entschieden hemmend und das Gefühl beeinträchtigend. Es sind auch Einspritzungen keimtötender Mittel in die Harnröhre des Mannes versucht worden, haben jedoch wenig Anklang gefunden. Ist doch der Mann im allgemeinen wenig geneigt, sich Unbequemlichkeiten aufzuerlegen, und man kann es auch nicht bestreiten, daß die männliche Harnröhre viel empfindlicher ist, als die weibliche Scheide. Es hat sich daher das Schwergewicht aller Versuche auf die Frau gerichtet. Von anderen häßlichen Arten, den Erguß des Samens zu verhüten, wollen wir hier absehen und uns der Besprechung jener Verhütungsmittel widmen, welche vom gesundheitlichen und ästhetischen Standpunkt aus einigermaßen berechtigt erscheinen und nur am weiblichen Körper zur Anwendung kommen.

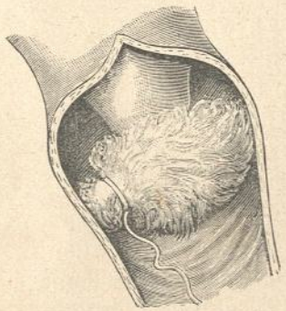


Fig. 153. Richtige Lage des Wattebausches.

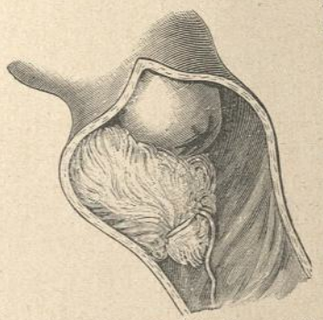


Fig. 154. Falsche Lage des Wattebausches.

Die Verhütung der Befruchtung ist bei einzelnen Frauen leicht, bei anderen schwer. Je tiefer die Gebärmutter sitzt, je leichter ihre Öffnung, der Gebärmuttermund, zu erreichen ist, je kürzer der Gebärmutterhals gebildet ist, desto leichter tritt Empfängnis ein. Je höher dagegen die Gebärmutter liegt, je länger und dünner ihr Hals ist, je mehr der Gebärmuttermund nach einer Seite abweicht, desto schwerer läßt sich Schwangerschaft erzielen und desto sicherer wirken natürlich Verhütungsmittel. Durch ärztliche Untersuchung sollten sich alle Frauen über die Art ihres Baues erst aufklären lassen, bevor sie sich für eine bestimmte Wahl entscheiden. Die „Pessarien", Gummihütchen, sitzen schlecht, wo der Hals fehlt, andere auffangende Einlagen dagegen nützen wenig, wenn der Hals lang ist und die Einlagen sich im Scheidengewölbe verlieren und ähnliches mehr. Am unsichersten sind stets alle Verhütungsmittel, wenn die Gebärmutter in richtiger Lage ist und einen durch mehrfache Geburten verkürzten Halsteil hat. Nichts hält in solchen Fällen, alles verschiebt sich und sofort findet der Samen den Eintritt in die Gebärmutter! Diese Verhältnisse liegen gewöhnlich bei jenen Frauen vor, die nach monatelanger Pause endlich einmal mit dem Gatten sich vereinigen und jedesmal darnach in andere Umstände kommen. Es sind die bedauernswerten, übermäßig fruchtbaren, meist kleinen, schwächlichen Frauchen, die von

4 bis 5 rasch aufeinanderfolgenden Kindern schon ganz erschöpft sind. Angstvoll rufen sie oft nach Hilfe, während der Mann bekümmert, aber ratlos daneben steht. Diese müssen geschützt werden, ohne daß die Ehe auseinandergeht.

Wir beginnen mit dem einfachsten Schutzmittel, das sich jede Frau in der Not, und wenn sie zu kostspieligen Versuchen keine Mittel hat, anfertigen kann: den Wattebausch, der in Essigwasser oder Öl getaucht und möglichst hoch hinaufgeschoben wird. Es muß dabei beachtet werden, daß er sich nicht zu einem dichten Ballen zusammenknäult, sondern möglichst ausgebreitet über den Muttermund zu liegen kommt, auch daß er viel Flüssigkeit enthalte. Sonst nützt er gar nichts, sondern stört nur. Damit sich jede Frau eine Vorstellung von diesen inneren Verhältnissen zu machen vermag, geben wir hier zwei Zeichnungen wieder, welche den Gebärmuttermund mit den Scheidengewölben darstellt, die richtige Lage des Wattebausches sowie die falsche. Ergießt sich das Sperma bei Fig. 154 in das linke Scheidengewölbe, so ist der Eingang in die Gebärmutterhöhle frei und die Befruchtung also sehr leicht möglich. Es muß daher die Lage wie in Fig. 153 erreicht werden, was man nach überlegten und geduldig wiederholten Versuchen auch bald erlernt. Das Essigwasser hat die Aufgabe, durch seinen Säuregehalt spermatötend zu wirken, und dieser Umstand unterstützt noch die Wirkung des Wattebausches. Je mehr Flüssigkeit also aus demselben während seiner Lage zwischen den inneren Teilen herausgepreßt werden kann, desto schutzkräftiger wird die Einlage. Sperma, dessen Keimzellen keine Eigenbewegungen mehr haben, ist nicht mehr wirksam, kann daher auch keine Befruchtung herbeiführen, selbst wenn es in die Gebärmutter eingedrungen ist. Dies alles kommt in Betracht. Das Öl wirkt hemmend, indem die Spermazellen darin hängen bleiben.

Fig. 155. **Occlusiv-Pessar.** Nach Dr. Mensinga.

Nachteile des Wattebausches sind: seine leichte Verschiebbarkeit, die Störung, die er als Fremdkörper zwischen den zarten inneren Teilen bewirkt, die Hemmung des Austausches und die unter Umständen nicht unbedeutende Schwierigkeit seiner Einlagerung (kurze Arme, Fettbauch, enge Scheide, hoch-

stehende Gebärmutter). Für die „Schwämmchen“ gilt nahezu dasselbe, besonders hinsichtlich der angeführten Nachteile.

Die Listerschen Schwämmchen werden angefeuchtet möglichst hoch eingeführt, das an ihnen befestigte Seidenbändchen muß hervorhängen, damit das Schwämmchen jederzeit mit Leichtigkeit entfernt werden kann.

Da Flüssigkeiten viel sicherer keimtötend wirken als Pulver oder aufgelöste Fette, weil sie naturgemäß leichter in alle Falten eindringen, so kam man auch auf den Gedanken, einen weichen Körper einzuführen, der eine keimtötende Flüssigkeit absondert und daher einen gewissen Schutz hinsichtlich der Empfangsfähigkeit liefert. Ein solcher Körper ist der „Sicherheits-Schutzring“ nach Dr. Cave. Seine Nachteile sind, daß er sich leider oft verstopft oder die weiblichen Schleimhäute in unangenehmer Weise reizt.

Ganz ähnlich dem Schutzringe sind die „Ballotos“ des Dr. Martini. Sie werden mit Essigwasser gefüllt, vorsichtig sehr hoch eingeführt und mittelst eines Bändchens wieder herausgezogen.

Fig. 156.
Matrisalus-Pessar. (Patent.)
Mit Uhrfederring.

Scheidenpulverbläser verschiedener Art sind in Deutschland recht verbreitet, sie verleihen aber nur unter gewissen Verhältnissen Sicherheit.

Große Verbreitung fanden in den letzten Jahren die Schutzkappen von Dr. Mensinga, Matrisalus, A. Petulsky u. a., Pessarium occlusivum genannt, welche von vielen Ärzten sehr befürwortet werden.

Wir bringen beifolgend ein Pessar mit Uhrfeder und gebogenem Vorderteil und eines mit Gummibändchen. Ersteres hat den Vorteil, am Schambein besseren Halt zu finden und sich daher weniger leicht zu verschieben, letzteres den, ohne Uhrfeder hergestellt zu sein und leichter entfernt werden zu können. Sie sind aus feinem Gummi angefertigt und bieten bei richtigem Sitz zweifellos die größte Sicherheit. Allein wer setzt sie immer richtig ein, und kann es gleichgültig für die Frau sein, einen so großen Fremdkörper stets mit sich herumzutragen?

Soll das Pessar beständigen Schutz bieten, so darf es nur während der Menstruation entfernt werden. Alle natürlichen oder krankhaften Ausscheidungen der Gebärmutter hält es somit zurück, und während des Geschlechtsaktes schafft es eine störende Einlage zwischen den männlichen und weiblichen Organen, die nicht nur das Gefühl beeinträchtigen, sondern auch normale feine Vorgänge stören. Nicht alle Frauen erlernen die richtige Einführung des Pessariums, dessen guter Sitz gleichfalls vom Bau des Gebärmutterhalses und seiner Lage abhängig ist. Um des Erfolges daher sicher zu sein, muß zum Arzt gegangen werden, der es allmonatlich einlegen muß. Dieser Umstand vermindert sowohl die Verbreitung des Pessariums, wie seine Beliebtheit. Die richtige Lage desselben stellt uns Fig. 157 vor. Der Gebärmutterhals samt Muttermund steckt unter der Kappe und ist daher so lange dem Sperma nicht zugänglich, als sein Rand fest anliegt. Häufige warme Ausspülungen müssen der Reinlichkeit wegen stets vorgenommen werden, allein auch sie reinigen nicht den inneren, anliegenden Teil. Nach Dr. Mensinga hat die Einführung dieser Schutzkappe in vielen Ehen häusliches Glück und Gesundheit wiedergebracht und haben die weiblichen Ehehälften besonders versichert, sie störe gar nicht und beeinträchtige die Gefühle nicht; wir fügen hinzu, daß diese Versicherungen insofern richtig sind, als es sich in diesen Fällen stets um nervöse, mehr oder minder leidende Frauen handelte, die durch den Congressus interruptus jahrelang Befriedigung entbehrt hatten und daher den bedeutend natürlicheren Geschlechtsverkehr mit der Schutzkappe als wohltätig empfanden. Eine gesunde Frau aber, die an natürlichen Geschlechtsverkehr gewöhnt war, wird nach Einlegung eines solchen Pessariums anders urteilen. Ihr Urteil ist maßgebender. Handelt es sich um ernste Fälle, in welchen Leben und Gesundheit einer Frau durch eine nochmalige Entbindung schwer gefährdet würden und wo deshalb absolute Sicherheit geschaffen werden muß, und ist die Frau gewillt, ihrem Manne mäßigen Geschlechtsverkehr zu gestatten, um das Glück ihrer Ehe zu erhalten — ihr selbst ist unter solchen Umständen meist nur vollständige Enthaltsamkeit anzuempfehlen —, so raten wir, sich um keinerlei Nebenumstände zu bekümmern und der Sicherheit wegen sich zu den Schutzkappen zu entschließen, aber nur nach ärztlicher Beratung. Soll Reizzuständen am Muttermunde durch angesammelte Schleimmassen vorgebeugt werden, dann muß wenigstens alle 14 Tage die Entfernung der Kappe vorgenommen werden, damit gründliche Reinigung ausgeführt werden kann. Besser ist es, sie überhaupt nicht liegen zu lassen. Die richtige Einführung übe man unter Leitung einer Ärztin ein. Sie gestattet ein stundenweises Einlegen und verhütet die genannten Übelstände. Die sicherste Schutzkappe ist unzweifelhaft das Zephir-Röhren-Pessar „Ideal“. Wie Fig. 159 darstellt, umfaßt es den Scheidenteil der Gebärmutter ganz fest und schließt ihn also ab, wie kein anderes Pessar. Die Einführung aber ist noch schwieriger als beim Mensinga-Pessar; sie kann

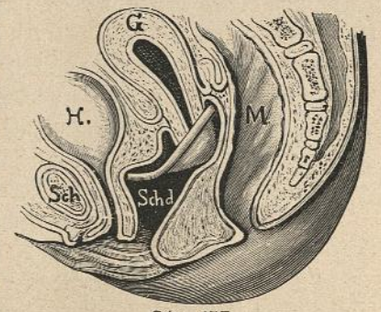


Fig. 157.
Richtige Lage des Matrisalus-Pessars.
G. Gebärmutter. H. Harnblase. M. Mastdarm. Schd. Scheide. Sch. Schambein.

Fig. 158. **Einführung des Matrisalus-Pessars.**

jedoch erleichtert werden durch Benützung des Einführungslöffels, wie er auf Fig. 160 abgebildet ist. Das Verfahren muß sorgfältig geübt werden, bis Sicherheit erlangt ist. Dieses Pessar soll noch weniger als andere tagelang liegen bleiben. Die Einschiebung der Schutzkappe erfolgt wie Fig. 160 zeigt. Das amerikanische Pessar saugt sich an, ist daher sehr sicher und auch leicht einzuführen, aber sehr kompakt und reizbaren Frauen deshalb nicht zu empfehlen.

Von vielen Ärzten werden auch die Sicherheits-Ovale von Unger warm empfohlen. Ihre Anwendung ist die denkbar leichteste und sie werden in keiner Weise störend empfunden, scheinen auch ziemlich sicher zu wirken. Man nehme jedoch nur die beste Sorte, die sogenannte „Tropovale". Für junge Frauen, die mit den Pessars zu große Schwierigkeiten haben, sind sie sicher sehr empfehlenswert.

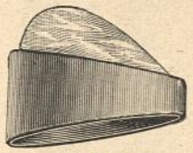


Fig. 159. Zephir-Röhren-Pessar „Ideal".

Die Schlauchspritze nach Dr. Hintz stellt uns eine andere Kombination vor. Sie besteht nur aus drei Teilen: kleiner Ball mit Löchern, Schlauch und großer Ball. Der kleine Ball mit Löchern wird möglichst hoch eingeführt, und aus dem großen Ball wird während des Aktes eine spermatötende Flüssigkeit eingespritzt, welche die Scheidengewölbe umspült. Läßt man den großen ausgedrückten Ball los, so wirkt er aufsaugend und zieht nun die mit Sperma gemischte Flüssigkeit wieder an sich. Dies ist eine doppelte, sehr nützliche Fähigkeit.

Es ist sicher, daß ein Schutzmittel um so eher versagt, je komplizierter seine Anwendung ist; leider aber ist in solchen Fällen das einfachste nicht immer das vollkommenste, weil es hier zu viele Seiten zu berücksichtigen gilt. Wir können daher die Schlauchspritze wohl empfehlen, nicht aber sie schon als das vollkommenste, das wir uns auf diesem Gebiete wünschen, bezeichnen.

Fig. 160. Einführungslöffel.

Da schon reines Wasser den Samen tötet, so geschieht dies mit Essigwasser um so sicherer; man kann daher statt der beigelegten Pulver auch dieses nehmen, niemals aber kalt.

Was die Ausspülungen der Scheide mit Wasser unmittelbar nach dem Akte betrifft, so können wir nur bemerken, daß sie höchst unbequem sind, da sie nur mit warmem Wasser ausgeführt werden dürfen und daher sehr lästige Umstände machen, die nachts gerne vermieden werden. Zögert man ferner zu lange mit dem reinigenden Wasserstrahl, so hat der Samen Zeit, in die Gebärmutter einzudringen, und die ganze Anwendung ist nutzlos. Es gibt Frauen, die zwei Jahre lang die Ausspülungen mit bestem Erfolg übten

und im dritten Jahre infolge der angegebenen Gründe trotz derselben in in andere Umstände kamen. Kein Wunder! Dieselben Mißerfolge wurden uns übrigens auch von der Schutzkappe und der Schlauchspritze gemeldet. Die Erklärung dafür haben wir schon gegeben. Ein absolutes sicheres Schutzmittel, das unter allen Umständen wirkt und niemals versagt, gibt es ja nicht und wird es wohl auch niemals geben. Nur die vollständige Enthaltsamkeit gibt uns absolute Sicherheit. Die Ausspülung bei erhitzten inneren Organen ist überdies auch nicht ratsam und hinterläßt bei empfindlichen Frauen stets unangenehme Empfindungen. Ausspülungen mit kaltem Wasser aber wirken direkt krankmachend, davor sei eindringlichst gewarnt.

Noch bleibt uns übrig, jener „dritten Woche" Erwähnung zu tun, die für die Empfängnis die ungünstigsten Verhältnisse bietet, teils weil die Eizelle der letzten Menstruation sich schon längst aufgelöst hat, teils weil das Ei der nächsten Monatsblutung noch nicht auf dem Wege ist. (Der Samen kann bekanntlich nur seinen Zweck erfüllen, wenn er auf eine reife Eizelle stößt.) Man hat daher angeraten, den Geschlechtsverkehr nur auf diese Woche zu beschränken, und dieser Rat ist sicher gut; es kommt nur ein wichtiger Umstand dabei in Betracht: die Unzuverlässigkeit und Ungleichheit der physiologischen Vorgänge bei nervösen Individuen, daher auch die Unmöglichkeit, den Abgang der Eizellen mit Sicherheit zu berechnen. Es wird daher in solchen Fällen die Abstinenz für drei Wochen nichts helfen, da die Eizelle ganz unregelmäßig auch in der dritten Woche zu treffen sein wird. Nur bei sehr gesunden und gemütsruhigen Frauen dürften wir auf einigermaßen zuverlässige Verhältnisse rechnen. Gebrauchen diese dann noch warme Nachspülungen, so dürften sie lange vor der Schwangerschaft behütet bleiben.

Die geschlechtliche Erregung ist nach der Menstruation bei der Frau am lebhaftesten, auch ihre Empfänglichkeit in dieser Zeit die größte; es haben daher die alten Israeliten auf diese Zeit besonderen Wert gelegt und von ihrer Benützung die sicherste Vermehrung ihrer Familie erwartet. Wir machen es umgekehrt! Wir verbringen diese Zeit enthaltsam und beschränken uns zum geschlechtlichen Verkehr auf jene, welche die geringste Aussicht auf Familienzuwachs gestattet. Immerhin wäre diese Methode der Kinderbeschränkung die natürlichste, unschädlichste, einfachste und ästhetischste. Man versuche es damit, wo nicht absolute Sicherung notwendig ist. Die warmen Nachspülungen können im Bette bequemer ausgeführt werden, wenn man einen kleinen Ballon vorher mit warmem Wasser füllt, ein Mutterrohr daranschraubt, diese Spritze zu sich ins Bett nimmt, damit sie warm bleibt, und eine kleine Schale („Eiterbecken") in liegender Stellung unterhält, wenn man die Ausspritzung unter der Bettdecke vornimmt. Auf diese Weise kann man sich vor Abkühlung und lästigen Umständen bewahren. Wir wiederholen jedoch, daß solche Nachspülungen nicht absolut schützen. Das sicherste, einfachste und am

wenigsten störende Schutzmittel bleibt dann also wohl das Schutzhütchen zum vorübergehenden Gebrauch.

Als ein „natürliches" Schutzverfahren wird seit einigen Jahren die künstliche Verlängerung der Stillungsperiode angepriesen. Die Erfahrung hat erwiesen, daß bei stärkerem Zufluß des Blutes zu den Brüsten und bei Füllung der Milchdrüsen die Menstruation ausbleibt. Die Ausstoßung der Eizellen unterbleibt in solchen Fällen meist auch, und es kann daher keine neue Befruchtung eintreten. Durch Suggestion und Massage der Brüste, sowie durch tägliches Saugen an den Brustwarzen kann sogar bei Frauen, die nicht soeben ein Wochenbett überstanden haben, ein so starker Säftezufluß zu den Brüsten entstehen, daß sich Milch einstellt und die Menstruation aussetzt. Saugt man die Brüste täglich gründlich aus, so kann man die Milchperiode beliebig lang ausdehnen. Das Allgemeinbefinden der Frauen soll sich dabei wesentlich heben und das Liebesleben der Gatten verschönern. Das hat viel Bestechendes für sich, allein der Gesundheitszustand mancher Frau wird dieses Verfahren recht oft unmöglich machen, und dann wird die jahrelange Ausdehnung dieser künstlichen Milchperiode auch beschwerlich werden. Ob sie nicht schließlich auch zu krankhaften Reizzuständen der Milchdrüsen führt, muß erst noch abgewartet werden. Diejenigen schwächlichen Frauen aber, die das Stillen überhaupt nicht ertragen, oder schon nach zwei bis drei Monaten die Menstruation wieder bekommen, oder schmerzhafte Zusammenziehungen des Uterus haben, wenn die Brustwarzen gereizt werden, diese sind hier ganz auszuschalten, für diese bleiben daher die vorher besprochenen Schutzmittel in voller Gültigkeit.

Von Frauenärzten werden neuerdings auch Behandlung der Hoden durch Röntgenstrahlen und Bestrahlung der Ovarien mit Radium empfohlen, sowie Unterbindung der Eileiter, um Unfruchtbarkeit zu erzielen. Daß solche Verfahren viele Gefahren und große Unsicherheit in sich bergen, wenn man radikales Vorgehen scheut, wird man uns gerne glauben.

Achtes Kapitel.

Langlebigkeit — Tod.

„Sterben ist nichts —
Doch leben und nicht sehen
Das ist ein Unglück!"
Schiller.

Langlebigkeit wird als ein heute selten gewordener Vorzug betrachtet, als ein „Glück", wenn der Betreffende gesund und genußfähig geblieben; sie wird aber als Unglück betrachtet, wenn Krankheit und Siechtum den Menschen genußunfähig gemacht und ihn seiner Geisteskräfte gleichzeitig beraubt haben. Immer seltener werden die alten Menschen, die 90, 100 oder gar mehr Jahre erreichen; dagegen mehrt sich die Zahl der Todesfälle, durch welche Menschen im kräftigsten Alter mitten aus ihrer Tätigkeit herausgerissen werden, also bevor sie sich ausgelebt, ihre Lebensaufgaben erfüllt haben und genußunfähig geworden sind. Das ist tragisch!

In Fig. 161 bringen wir das Bild einer Greisin. Verstand und Herzensgüte sprechen aus den regelmäßigen Zügen, die nichts von der Blödigkeit des Alters verraten, wie sie unsere moderne Zeit so häufig aufweist. Die zahlreichen Runzeln und Falten beweisen, daß die Siebzig überschritten sein mögen. Diese Greisin hat sich Körper- und Geisteskraft erhalten, sie hat ein nutzbringendes und schönes Leben hinter sich, sie wird in gütiger Fürsorge noch weiter für andere schaffen, — das sieht man ihr an, trotz ihrer 70 oder 80 Jahre, und sie wird in voller Geistesklarheit sanft und mühelos ins Jenseits hinüberschlummern, wenn ihre Lebensuhr abgelaufen sein wird!

Man denke dagegen an eine Mutter von 35 Jahren, die mehrere unfertige Kinder zurückläßt, die ihrer noch so sehr bedürfen; an einen Künstler, der mit 40 Jahren abberufen wird, bevor er die in ihm lebenden Ideen alle auszuführen vermochte und andere mehr. Was muß alles zusammenwirken, damit so unnatürliche Erscheinungen möglich werden?! Der vorzeitige Tod ist ein tiefernstes Mahnwort an die Hinterbliebenen, was wir nicht ohne innere Ergriffenheit an uns vorüberschallen lassen dürfen. Es soll uns zur Betrachtung unserer Lebenseinrichtungen führen, zu einem „In-uns-Gehen", zu Reformen, mit welchen wir schon bei unseren Kindern einsetzen, damit es

anders werde. Langlebigkeit ist der natürliche Zustand, er setzt Gesundheit voraus. Und was ist Gesundheit?

Ungestörte Funktion der Organe unseres Körpers, ungestörte Genußfähigkeit. Diesen beneidenswerten Zustand erreichen wir, wenn alle Lebensbedingungen erfüllt sind. Jede Tierart hat ihre eigenen; z. B. ist für den Vogel die Luft seine erste Lebensbedingung, für den Fisch das Wasser und für den zivilisierten Menschen alles das, was ihn vor Krankheit bewahrt und was wir in den voranstehenden Kapiteln näher ausgeführt haben. Je höher organisiert ein Wesen ist, desto komplizierter sind auch seine Lebensbedingungen, d. h. er braucht mehr zu seiner Befriedigung, sein Leben ist leichter gefährdet. So kann der heutige Mensch nicht nur durch gute Luft lebensfähig erhalten werden, sondern er bedarf auch noch entsprechender Nahrung, richtiger Kleidung und Wohnung und schließlich wohltätiger seelischer Einflüsse. Gefahren, welchen das im Freien lebende Tier niemals unterworfen ist, begleiten den kultivierten Menschen auf Schritt und Tritt vom ersten Tage seines Lebens an, wo er in Federkissen und in ein dumpfes Schlafzimmer gesteckt wird. Kein Wunder, wenn die Ergebnisse darnach sind.

Um diesen also mit Erfolg begegnen zu können, muß man sehend geworden sein und muß man gelernt haben, wie man vorzubeugen hat. Daher unsere Gesundheitslehre, daher unsere Reformbestrebungen! Ohne Gesundheit keine Langlebigkeit und ohne Schutz vor den uns umgebenden Gefahren kein leichter Tod.

Was ist der Tod?

Die Auflösung unseres Körpers in seine ursprünglichen Bestandteile, das Aufhören aller Lebenserscheinungen. Der Eintritt der Auflösung findet oft erst nach langem, schwerem Kampfe statt, besonders wenn noch viel Lebenskraft vorhanden ist. Dieses Schauspiel kann man oft bei Personen beobachten, die vorzeitig sterben und einer sie überwältigenden Krankheit Widerstand leisten. Er ist erschütternd in seinem Hergang und beweist die Ohnmacht des Menschen diesen feindlichen Mächten gegenüber.

Dennoch liegt es zum Teil in unserer Hand, uns wenigstens einen leichten Tod zu sichern. Wenn wir dies begriffen, verliert der Tod seine Schrecken für uns, und wir lernen ihn allmählich als einen Freund betrachten, der unsere oft schon müde gewordene Seele zur ewigen Ruhe geleitet. Wer viele Menschen hat sterben sehen, gewinnt die Überzeugung, daß es gar nichts so fürchterliches ist mit dem Tode. Ein Einschlafen und Nicht-mehr-Erwachen, ein langsames Vergehen, ein Abkühlen bis zur Todeskälte, ein vollständiges Ruhigwerden, — weiter nichts!

Es ist viel weniger dabei als die meisten Menschen sich vorstellen, und die Angst vor dem Tode ist nur unter Umständen gerechtfertigt.

Dieses Buch befaßt sich mit dem Leben und den Aufgaben seiner Erhaltung. Dürfen wir deshalb des Endzieles alles Lebendigen, des Todes, vergessen? Müssen wir nicht vielmehr auch sein Wesen ergründen, um ihm gegebenen Falles gerüstet gegenüber zu stehen? Ja, das müssen wir, denn es bringt Nutzen für andere, wenn wir den Tod kennen, und es bringt Beruhigung für uns selbst, wenn wir die Scheu vor ihm verloren haben.

Fig. 161. **Porträt einer Greisin aus dem 17. Jahrhundert.**

Die meisten jüngeren Menschen haben das Sterben noch nicht beobachtet und sind daher von ganz falschen Vorstellungen darüber erfüllt. Diesen seien hier Aufklärungen gegeben.

Die Art des Todes kann langsam, viele Stunden, selbst Tage anhaltend sein, oder schnell, unvorbereitet, ohne Vorboten eintreten. Im ersteren Falle ist das Bewußtsein des Kranken meist teilweise oder auch völlig getrübt. Es ist dies eine Erscheinung, welche wir zu den Barmherzigkeits-Einrichtungen der Natur rechnen möchten. Der Kranke träumt noch ein wenig vor sich hin, er hat, einzelne Augenblicke des Erwachens abgerechnet, den Zusammenhang mit seiner Umgebung verloren, ebenso das logische Urteil über seinen eigenen Zustand.

Die Darstellung der Theosophen, daß die Seele in diesem Zustande den Körper schon zu verlassen beginnt, hat viel Bestechendes für sich. Wer eine Ohnmacht an sich selbst zu beobachten imstande war, wird dieses Verlassen und Zurückkehren der Seele (Bewußtseins-Verlust und -Wiederkehr) deutlich gefühlt haben. Auch bei sehr hohem Fieber und klarem Bewußtsein

haben forschende Personen das „Abfallen“ des schweren Körpers an sich selbst beobachtet und, während der Geist bei erregter Phantasie scharf arbeitete, die Empfindung gehabt, als wäre er mit dem Körper, der wie eine Last an ihm hing, nicht mehr fest verbunden. (Austreten des Astralkörpers aus dem Leibe.) Das sind alles Beobachtungen, die dem Vorgang des Sterbens sehr nahe kommen. Wenn körperliche Qualen nicht mehr zum Bewußtsein kommen, dann haben sie aufgehört, Qualen zu sein. Wenn daher ein Sterbender stundenlang röchelt, wenn Zuckungen, Atemnot usw. eintreten, Erscheinungen, welche eine teilnehmende Umgebung mit Entsetzen erfüllen, so untersuche man stets, ob der Leidende bei Bewußtsein ist oder nicht. Gibt er keinerlei Antwort auf Anreden, bleibt er unbeweglich bei Temperatureinflüssen auf die Haut, Lageveränderungen, Lichteinwirkungen, dann reagieren seine Sinne nicht mehr, oder das Gehirn ist nicht mehr aufnahmefähig. Dann ist aber auch keine vollständige Schmerzempfindung mehr da, und wir haben keine Ursache, über die Leiden des Sterbenden zu klagen. Die hängenden Züge, das fahle Erblassen, der langsame Atem, der stockende Puls usw. sind nur physiologische Erscheinungen, die bei langsamer Auflösung dem Tode vorangehen. Sind dagegen heftige Schmerzäußerungen, Erregungszustände, mit kurzen Bewußtseinsstörungen verbunden, vorhanden, besteht keine Aussicht auf Heilung, dann führe man den wohltätigen Dämmerzustand durch künstliche Mittel herbei und verlange vom Arzt entweder Morphium oder andere Narcotica. Oft führen diese sonst zu meidenden Gifte sanft zu einem schmerzlosen Tode hinüber und wir preisen sie als Retter in der Not. Im übrigen sei man besorgt, bei einem Sterbenden alle äußeren Störungen fernzuhalten: keine heftigen Geräusche, keine grellen Lichteinwirkungen, keine schweren Decken oder unbequeme Lage. Bei Atemnot erhöhte Lage des Oberkörpers, bei kalten Gliedern in Flanelle gewickelte Wärmflaschen, bei Schweißausbruch und sichtbarer Schwäche, solange Bewußtsein vorhanden ist, zartes Trocknen der schwitzenden Stellen, leichte Einreibungen mit kölnischem Wasser, das man auch unter die Nase halten kann, reichliche Zufuhr frischer Luft (bei Vermeidung von Zugluft), liebevolles, leises Zusprechen, baldige Besserung verheißend. Solches Verhalten kann die Qualen der letzten Stunden wesentlich vermindern; auch die Erhaltung der Täuschungen Kranker, z. B. neue Zukunftspläne, die Erwartung der Ankunft treuer Personen, die Zuversicht auf vollständige Heilung u. a. m. ist aus Pflicht der Barmherzigkeit notwendig. Die Hoffnung wirft einen Schimmer des Lichtes über alle Lebensverhältnisse. Man lasse sie den armen Kranken, deren Urteilskraft schon getrübt ist.

Anders ist es bei plötzlichem Tode. Ein Schrei, ein unvermutetes Zusammenbrechen, auch ein lautloses Umsinken, bei plötzlichem Stillstand des Herzens mit Verzerrung der Gesichtszüge, dunkler Verfärbung, stockendem Atem, das sind oft die einzigen wahrnehmbaren Zeichen. Bei Schlaganfällen (Austritt von Blut ins Gehirn), bei Herzlähmung beobachtet man

dergleichen. Kennt man die Ursachen dieser Erscheinungen nicht, dann hat man zuerst die Kleider zu öffnen, frische Luft zuzuführen, künstliche Atemübungen zu machen bis der Arzt kommt. (Man lese unser Kapitel über „Erste Hilfe bei Unglücksfällen“.) Stets denke man in solchen Fällen an die Möglichkeit einer Ohnmacht. Ist kein Wiedererwachen zu erzielen, dann preise man die leichte, schöne Todesart und erforsche die Lebensweise des Toten, die solches Ende herbeiführte.

Die Angst vor dem Tode ist nur begründet, wenn ihm schwere und langwierige Krankheiten vorangehen. Aber auch da haben wir Gegenmittel!

Da wir unter dem Gesetze der Vererbung stehen und oft für die Sünden unserer Vorfahren büßen müssen, vermögen wir auch bei aller Gesundheitspflege nur bis zu gewissen Grenzen Kräftigung und Langlebigkeit zu erzielen; überdies kommen noch jene Einflüsse des Lebens in Betracht, die wir nicht zu ändern vermögen, z. B. solche, die mit unumgänglichen Erwerbsverhältnissen, ferner mit jenem seelischen Leide zusammenhängen, das uns andere Menschen zuweilen verursachen usw. Wir sind also zwar beschränkt in unserer Macht, aber keineswegs machtlos.

Auf die Frage: wie sichern wir uns einen leichten Tod und ein schönes Alter? antworten wir folgendes:

1. Indem wir uns vor Arzneisiechtum bewahren, weil dieses oft unheilbar und die Ursache so manchen schweren Todes geworden ist.

Alle stark wirkenden Arzneien sind mehr oder minder Gifte, also Stoffe, welche zerstörend auf unseren Organismus einwirken. Dies wissen wir vom Morphium, Quecksilber, Belladonna u. a. Je nach ihrer Mischung mit anderen Bestandteilen oder nach der angewandten Menge werden sie länger oder kürzer vertragen, bis sie ihre tödliche Wirkung ausüben. Halten wir uns also frei von Stoffen, deren Wirkung auf uns wir nicht immer zu ermessen vermögen, und die so oft den Tod beschleunigen.

2. Verwandt der Arzneivergiftung ist jene der Alkoholvergiftung. Die längere Lebensdauer der Abstinenten ist erwiesen. (Siehe zweites Kapitel „Ernährung“, über Alkohol.) Alkohol ist für den tierischen Körper ein Gift, das ihn langsam zerstört und seiner besten Fähigkeiten beraubt. Wer nur Wasser trinkt, bleibt vor einer Menge von krankhaften Zuständen bewahrt, welche die Entwicklung gefährlicher Krankheiten unterstützen.

3. Durch genügende Zufuhr von Nährsalzen und durch reichlichen Obstgenuß. Beide schaffen uns gesunde Körpersäfte, kräftige Knochen, gute Verdauung, sind also ein wesentlicher Faktor zur Erhaltung unserer Gesundheit. Es sei hier erinnert an die Geschichten uralter Eremiten, die bei Wurzeln und Beeren ein stilles Waldleben führten und in hohem Alter einen sanften Tod ohne Krankheit fanden. Was hatte ihnen diese Vorzüge verschafft, Gesundheit, Langlebigkeit und leichten Tod? Ihre Lebensweise, ihre Nahrung.

4. Durch körperliche Arbeit und Genuß reiner Luft. Müßig-

gang, Stubenhockerei, sitzende Tätigkeit machen die Menschen krank. Es prüfe sich jeder, wie weit er sich gegen diese Anforderung versündigt, was er tun könnte, um sich bessere Verhältnisse zu schaffen, und er flüchte in die Berge, in den Wald und schöpfe neue Kraft an der Brust der Mutter Natur.

5. Durch Luft- und Wasserbäder. Ein jeder kann sie sich schaffen, wenn auch mitunter in primitiver Weise, wenn er es nur versteht. Nichts hält Haut und Stoffwechsel so gesund wie diese, und keine andere Pflege ist so billig herzustellen. Auch vom Wasser erzählt man sich, wie es die Menschen jung und schön erhalte, und wie es verlorene Kräfte wiederbringe. Und das ist kein Märchen!

6. Durch Verkehr mit der Jugend, die uns froh und lebendig erhält, während Umgang mit dem Alter zu Griesgrämigkeit geneigt macht. Es ist, als würde die Jugend etwas von ihrem Reichtum abgeben, etwas von ihrer Wärme auf das oft fröstelnde Alter überstrahlen.

7. Schließlich durch geistige Interessen, durch selbstloses Wirken für andere. In der Hingebung an solche Ziele scheint ein Vergessen auf uns selbst einzutreten, es entwickeln sich unsere besten Seiten, und der Egoismus oder die Grilligkeit verkümmern dabei. Das Endergebnis ist ein liebenswürdiger, geistig lebendiger Mensch trotz 60 oder 70 Lebensjahren! —

Wer diese sieben Punkte während seines Lebens berücksichtigt, wird gesund bleiben, und hat er dieses Glück infolge anderer Einflüsse (Vererbung, Erwerb, Kummer) sich nicht vollständig erringen können, so wird er wenigstens einen leichteren Tod sich sichern können.

Als verjüngendes und veredelndes Moment reihen wir noch die philosophische Entwicklung unseres Geistes oder die echte Religiosität an. Alles was uns Versöhnung, Frieden, inneren Halt bringt, wirkt gut auf Seele und Körper ein. Das Verlangen so vieler Frauen nach einem schönen Glauben soll daher nicht bekämpft, sondern unterstützt werden, doch lasse man es nicht an naturwissenschaftlicher Bildung und allgemeiner Aufklärung fehlen. Wir verstehen unter „Glauben" nicht die konfessionelle Treue, den Haß gegen Andersgläubige, die beschränkte Denkungsart nach einer Glaubenslehre, die stets die Wahrheit allein zu besitzen glaubt, sondern das starke Bedürfnis nach einer Sittenlehre, welche das menschliche Leben in feste Bahnen leitet (Ethik) und vor Willkür bewahrt, ferner uns eine harmonische Weltanschauung gibt. Solche Religiosität führt uns umsomehr zu Höhenpunkten des menschlichen Geistes, je schärfer wir zu denken vermögen und je mehr wir unseren Geist gebildet haben; wir lernen dann philosophisch zu denken und unser Leben nach höherer Erkenntnis einzurichten. Welche Ruhe, welche neue Kräfte verleiht dieses Vermögen!

Wir empfehlen denkenden Leserinnen die Schriften des Amerikaners Trine „In Harmonie mit dem Unendlichen" u. a. m. Dann „Zu der inneren Schönheit" von Maeterlinck, ferner „Arbeiten und nicht verzweifeln" von Carlyle.

ZWEITER TEIL
DAS KIND

Mit einer erwachsenen Generation ist nicht mehr viel zu machen, seid aber klug und fangt mit der Jugend an!
Goethe.

Schwangerschaft.

Die Keimzellen und ihre Vereinigung.

Im letzten Kapitel des I. Teiles haben wir das Geschlechtsleben besprochen und jene Verhältnisse klargelegt, welche für die Entwicklung der menschlichen Keimzellen von Bedeutung sind, und die dem Vorgange der Befruchtung vorangehen; im II. Teile unseres Buches besprechen wir das Wachstum der befruchteten Eizelle, die damit im Zusammenhang stehenden Veränderungen des mütterlichen Organismus, die Ausstoßung der reifen Leibesfrucht, die Beschaffenheit und die Bedürfnisse des neugeborenen Kindes und die Pflege der Mutter, wie sie zum Gedeihen des Kindes und ihrer eigenen Zukunft notwendig ist.

Entgegen anderen populären Büchern trennen wir Mutter und Kind nicht, denn ohne gesunde Mutter keine gesunde Leibesfrucht, ohne gutgebildeten Eierstock und Gebärmutter keine Schwangerschaft, ohne Herz- und Muskelkraft der Mutter keine Wehen, daher keine natürliche Geburt, ohne gutentwickelte Brustdrüsen und gesunde mütterliche Säfte keine natürliche, ausreichende Nahrung für den Neugeborenen. Somit gehören Schwangerschaft, Wochenbett, Säugungsperiode in die Abhandlung über das Kind, als derjenige Teil des Kindes, welcher seine Erhaltung und seine Gesundheit bedingt.

In diesem Sinne möge uns die Leserin folgen!

Die Mutter ist des Kindes wegen da, und wer kräftige, gesunde Töchter erzogen hat, der hat für eine glückliche Nachkommenschaft gesorgt, der hat sich glückliche Enkel gesichert.

Nochmals bringen wir hier auf Fig. 162 die Abbildung einer reifen Eizelle, aber sehr vergrößert, samt der sie umgebenden Zellschichte. Als ein Pünktchen erscheint sie dem freien Auge, mit einem Durchmesser von ein fünftel Millimeter; sie unterscheidet sich wesentlich vom Vogel-Ei, aber nur wenig vom Säugetier-Ei. Mehrere Schichten sehen wir aufeinandergelagert und im innersten der Zelle den „Zellkern“ oder das „Keimbläschen“, jenen wichtigsten Teil der Eizelle, der sich verändert und mit dem Spermakern verschmilzt. Die menschlichen Samenfäden haben wir schon in Fig. 147 des I. Teiles gebracht, die deutlich Kopf und Schwanz erkennen lassen. Der Kopf wird zum Spermakern in der Eizelle, der Schwanz löst sich auf.

Die Art des Eindringens der männlichen Samenfäden in die Eizelle ist aus Fig. 163 ersichtlich. Wir haben hier zwar nur den Vorgang an dem Ei eines niederen Tieres vor uns, sehen auch gleichzeitig fünf Samenfäden vordringen, aber das Wesentliche dabei ist überall das gleiche, also auch beim menschlichen Ei. Zu bemerken ist hierbei jedoch, daß beim Menschen nur ein Samenfaden in der Regel eindringt. Unter welchen Umständen und mit welchen Folgen mehrere Samenfäden sich einbohren, ist noch nicht bekannt.

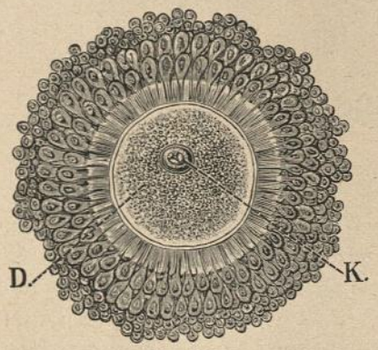


Fig. 162.
Eizelle des Menschen in reifem Zustande. D Dotter. K Keimbläschen mit Keimfleck.

Ist es richtig, daß bei jeder Begattung an 800 Millionen Samenfäden (Spermatozoen) in die weiblichen Teile ergossen werden, und hält man dagegen, daß ein Samenfaden genügen soll, um ein Ei zu befruchten, so ist man über diese Verschwendung der Natur erstaunt und fragt sich: wozu?! Außerdem bleibt der Samen oft an acht Tage im weiblichen Organismus zeugungsfähig und ist von außerordentlicher Lebensfähigkeit. Angesichts solcher Tatsachen muß man sich wundern, daß nicht noch häufiger Befruchtung eintritt. Sicher ist dieser Umstand entweder auf weniger energische Bewegung des Samens oder auf besondere Beschaffenheit der Eizelle und der weiblichen Organe zurückzuführen, weil das Keimbläschen der Eizelle oder die Schleimhaut der Gebärmutter zu den notwendigen Umänderungen vielleicht nicht immer gleichbefähigt sind.

Fig. 163.
Gallerthülle eines Seestern-Eies mit eindringenden Samenfäden.

Fig. 164.
Teil eines befruchteten Frosch-Eies vor der Verschmelzung des Samens mit dem Eikern zum Furchungskern.

Bei den Säugetieren, die größten ausgenommen, werden immer mehrere Eier befruchtet; daher wirft die Hündin vier bis acht Junge, Kuh, Elefant usw. aber nur eines; aber auch der Mensch kann zwei und selbst vier Früchte gleichzeitig tragen und gebären, was uns beweist, daß zuweilen auch mehrere Eier im Uterus anwesend sind und befruchtet werden. Man spricht dann von einer „Überschwängerung" und — bedauert die reichen Eltern. Gewöhnlich sind diese Früchte nicht lebensfähig.

Bei Anwesenheit so vieler kräftiger Samenfäden, bei der stets vorhandenen Möglichkeit, daß nicht nur ein, sondern sogar mehrere normale Eizellen ihnen begegnen, wird es uns klar, wie schwierig die künstliche Verhütung der

Schwangerschaft ist, und wie leicht auch nur ein kleines Versehen zur nicht gewollten Befruchtung führen kann. Wenn also nur Spermakopf und Kern des Eies verschmelzen und nur diese beiden die eigentlichen Träger der Eigenschaften der Eltern sind, so muß man die Kernsubstanzen als den allein wesentlichen Teil der beiden Keimzellen betrachten. Die Kinder gleichen auch

Fig. 165—174. **Entwicklung der menschlichen Frucht bis zum Beginn des dritten Monats.** Ungefähr dreifache Vergrößerung.

beiden Erzeugern, jede ihrer Zellen enthält einen Teil der mütterlichen und väterlichen Keimzellen, und es wird dadurch die Übertragung ihrer körperlichen und geistigen Eigenschaften erklärlich.

In Fig. 164 zeigen wir die Annäherung der beiden Kerne innerhalb der Eizelle. Nach ihrer Verschmelzung, die große Veränderungen und eigentümliche Erscheinungen hervorruft, entsteht der sogenannte „Furchungskern", der bald in einzelne kleine Kugeln zerfällt, in „Furchungskugeln". Das menschliche Ei gelangt etwa am elften Tage in diesen bläschenförmigen Zustand.

Da die weiteren Entwicklungsstadien für uns von keinem praktischen Werte sind, so übergehen wir sie und erwähnen nur noch, daß sämtliche

Organe und Gewebe des menschlichen Körpers in ihrer ersten Anlage aus nur drei übereinandergelagerten Schichten von Zellen entstehen, den sogenannten Keimblättern, und daß demnach jede dieser Schichten zur Uranlage für gewisse Gewebe wird. Man unterscheidet ein äußeres, mittleres und inneres Keimblatt. Aus dem äußeren entstehen Haut, Nerven, Sinnesorgane, aus dem mittleren Knochen, Muskeln, Bindegewebe, aus dem inneren die drüsigen Organe und der Verdauungsschlauch.

Daran schließen wir die Darstellung der Stufenfolge der körperlichen Entwicklung des Menschen, damit der Leserin das Wachstum der winzigen befruchteten Eizelle und die Entstehung des Menschen anschaulich vorgeführt werde. (Siehe Fig. 165—174.)

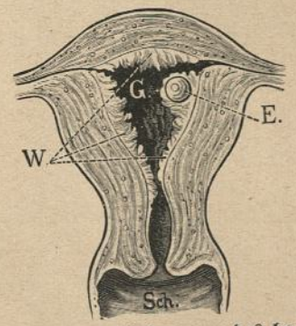


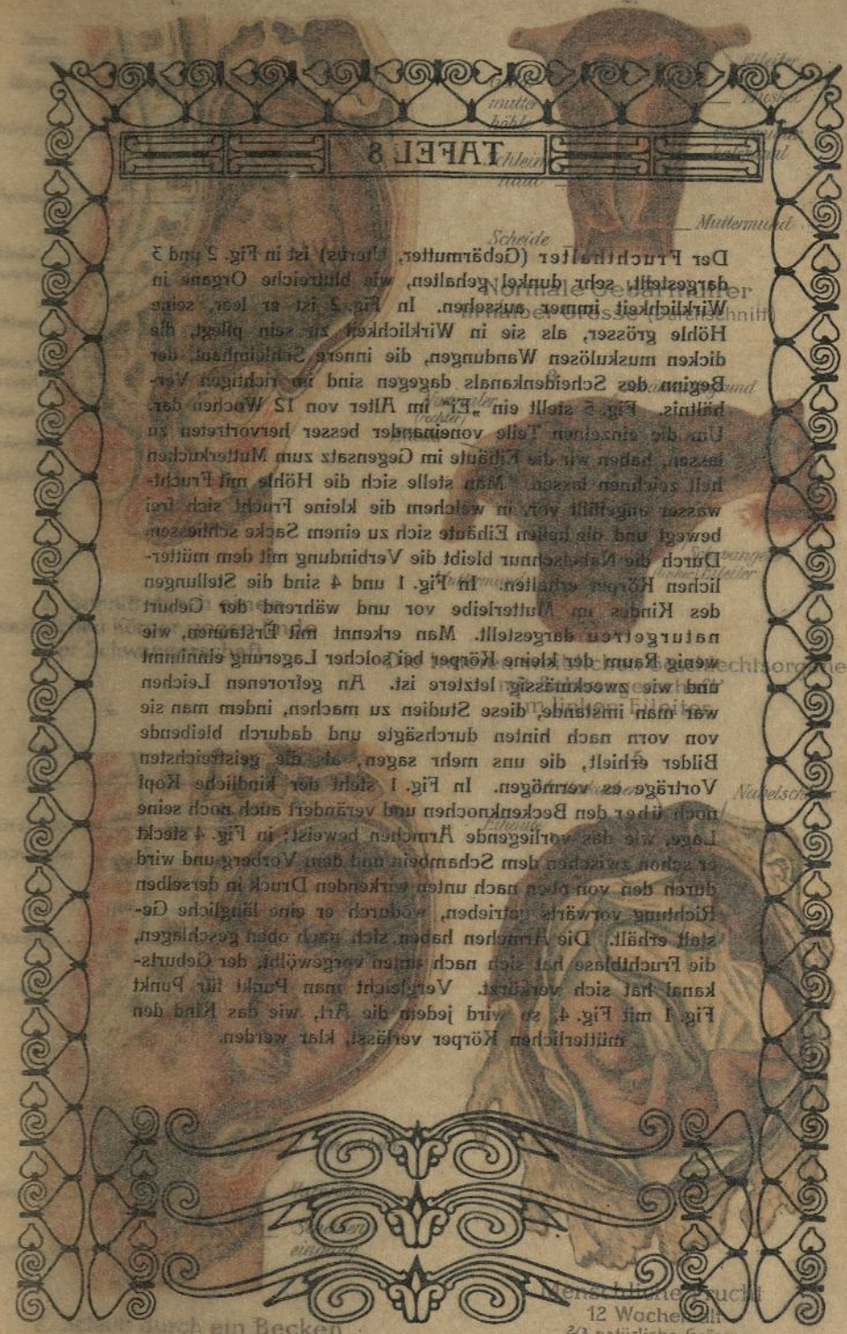
Fig. 175. Einlagerung des befruchteten Eies in die Gebärmutterschleimhaut.
G Gebärmutterhöhle.
W Wuchernde Schleimhaut.
E Eizelle. Sch Scheide.

Aus der ersten Woche der Entwicklung des menschlichen Eies fehlen genauere Beobachtungen; wir haben nur tierische Eier erforscht. Am zwölften Tage ist das befruchtete Ei ein kleines Bläschen, mit Zöttchen besetzt, von einem halben Zentimeter im Durchmesser. Dann kommt die tierische Form immer mehr zum Durchbruch. Die Krümmung des Kopfes und Rumpfes sowie die Annäherung des schwanzförmigen Körperendes an den Kopf fällt auf. Mit vier Wochen ist der Embryo einen Zentimeter lang. Im zweiten Monat entwickelt sich die bleibende Körperform, und am Anfang des dritten ist die Menschengestalt in ihren Hauptzügen angelegt. Dann wachsen Hände und Füße deutlich aus; im vierten wird das Geschlecht erkennbar, und in den nachfolgenden findet hauptsächlich Gewichts- und Längenzunahme statt.

Unsere Abbildungen 165—174 zeigen uns die Entwicklung des Embryos bis zum dritten Monat.

Der große Kopf, die zurückgebliebenen Beine, die weit auseinanderstehenden Augen, der große Mund, die unfertige Nase fallen in diesen halb tierischen Gebilden auf. Durch Verwachsung, Annäherung, Verkleinerung und Vergrößerung dieser und jener Teile entstehen allmählich das menschliche Antlitz, die menschliche Körperform, was allerdings oft schwer glaublich erscheint, wenn man die Zwischenformen nicht genau betrachtet. Der geringe Unterschied zwischen tierischen und menschlichen Embryonen ist aus unserer Zeichnung ersichtlich.

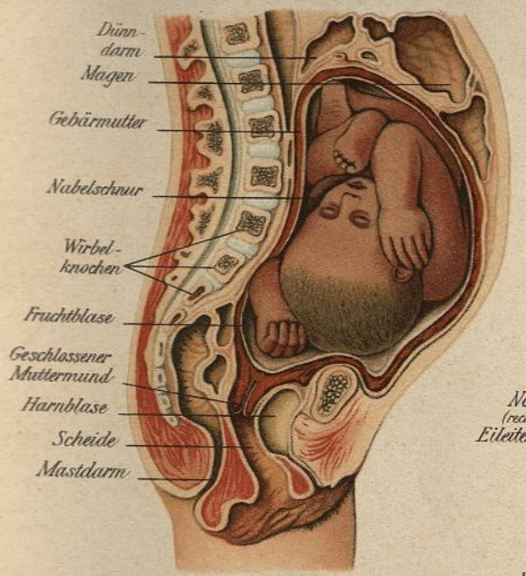
Die Einbettung des befruchteten Eies in die Gebärmutterschleimhaut führt uns Fig. 175 vor. Wir sehen die Schleimhaut der Gebärmutter sich verdicken und wuchern; die Eizelle wird von ihr umschlossen und festgehalten, und nun entwickelt sich durch sie die Verbindung der Frucht mit dem mütterlichen Körper: die Plazenta, das ist der Mutterkuchen.



TAFEL 8

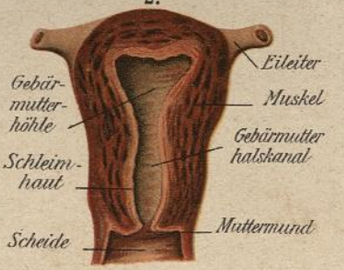
Der Fruchthalter (Gebärmutter, Uterus) ist in Fig. 2 und 3 dargestellt, sehr dunkel gehalten, wie blutreiche Organe in Wirklichkeit immer aussehen. In Fig. 2 ist er leer, seine Höhle grösser, als sie in Wirklichkeit zu sein pflegt, die dicken muskulösen Wandungen, die innere Schleimhaut, der Beginn des Scheidenkanals dagegen sind im richtigen Verhältnis. Fig. 5 stellt ein „Ei" im Alter von 12 Wochen dar. Um die einzelnen Teile voneinander besser hervortreten zu lassen, haben wir die Eihäute im Gegensatz zum Mutterkuchen hell zeichnen lassen. Man stelle sich die Höhle mit Fruchtwasser angefüllt vor, in welchem die kleine Frucht sich frei bewegt und die hellen Eihäute sich zu einem Sacke schliessen. Durch die Nabelschnur bleibt die Verbindung mit dem mütterlichen Körper erhalten. In Fig. 1 und 4 sind die Stellungen des Kindes im Mutterleibe vor und während der Geburt naturgetreu dargestellt. Man erkennt mit Erstaunen, wie wenig Raum der kleine Körper bei solcher Lagerung einnimmt und wie zweckmässig letztere ist. An gefrorenen Leichen war man imstande, diese Studien zu machen, indem man sie von vorn nach hinten durchsägte und dadurch bleibende Bilder erhielt, die uns mehr sagen, als die geistreichsten Vorträge es vermögen. In Fig. 1 steht der kindliche Kopf noch über den Beckenknochen und verändert auch noch seine Lage, wie das vorliegende Ärmchen beweist; in Fig. 4 steckt er schon zwischen dem Schambein und dem Vorberg und wird durch den von oben nach unten wirkenden Druck in derselben Richtung vorwärts getrieben, wodurch er eine längliche Gestalt erhält. Die Ärmchen haben sich nach oben geschlagen, die Fruchtblase hat sich nach unten vorgewölbt, der Geburtskanal hat sich verkürzt. Vergleicht man Punkt für Punkt Fig. 1 mit Fig. 4, so wird jedem die Art, wie das Kind den mütterlichen Körper verlässt, klar werden.

1.



I. Schnitt durch einen weiblichen Körper gegen Ende der Schwangerschaft.

2.

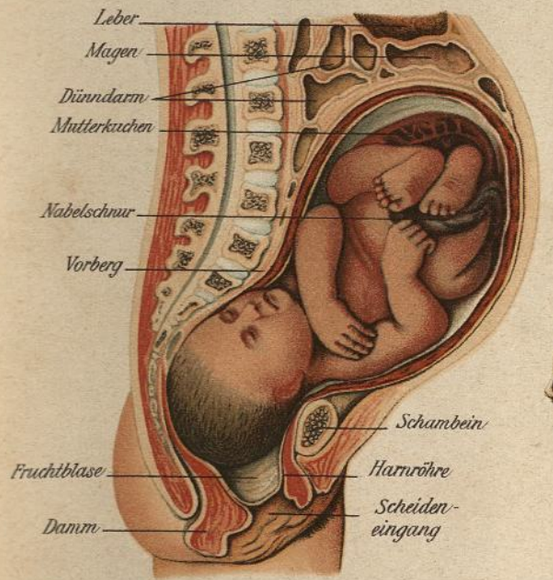


Normale Gebärmutter
in halber Grösse (Durchschnitt)

3

Die inneren weiblichen Geschlechtsorgane mit Schwangerschaft im linken Eileiter.

4.



II. Schnitt durch ein Becken während der Austreibungsperiode.

5.

Menschliche Frucht
12 Wochen alt
2/3 natürliche Grösse

Schwangerschaft

Fortsetzung auf Tafel 9.

Über die Bestimmung des Geschlechts.

In der letzten Zeit wurde die Frage der Geschlechtsbestimmung viel erörtert. Die Möglichkeit, das Geschlecht seiner Kinder willkürlich zu bestimmen, hat sehr viel Bestechendes für sich und wirkt demgemäß erregend auf viele Gemüter. Gewisse Theorien haben von jeher Geltung gehabt, wie z. B. jene über den Einfluß des Alters der Eltern oder des geistigen Übergewichts eines der Gatten; durch das Buch des Wiener Professors Schenk aber sind ganz neue Gesichtspunkte in den Vordergrund getreten. Er führt, gestützt auf ähnliche Vorgänge in der Tierwelt und auf vieljährige Beobachtungen, die Entwicklung des Geschlechts hauptsächlich auf die Ernährung der Mutter zurück und behauptet, daß vermehrter Eiweißzerfall im Organismus der Mutter während der ersten zwei Schwangerschaftsmonate männliches Geschlecht des Kindes bewirke, dagegen eine an Stärkemehl reichere Nahrung weibliches Geschlecht des Kindes. Naturforscher und Landwirte bestätigen aus alter Erfahrung, daß man durch die Art der Ernährung auf die Geschlechtsbildung entschiedenen Einfluß gewinnen könne, und zwar ist dies besonders bekannt bei gewissen Insekten und bei den Rindern. Schenk führt weiter aus, daß nur die Mutter bestimmend für das Geschlecht sei und der Vater keinen Einfluß darauf habe, und damit stimmt eine andere Hypothese überein, nach welcher das Geschlecht in der Eizelle schon vorgebildet sei. Ist es aber richtig, daß die Keimzellen überhaupt die Vorbedingung zur Bildung eines Sprößlings vom anderen Geschlecht in sich tragen, also jede kräftige Eizelle nach eingetretener Befruchtung einen Knaben erzeugen muß, die kräftige Samenzelle aber, wenn ihr Einfluß überwiegt, ein Mädchen, so wäre auch die Geschlechtsbildung nur vom Kraftverhältnis der Zeugenden zu einander abhängig, nicht aber nur von der Mutter und ihrer Ernährung. Folgende Beispiele aus dem Leben würden die Richtigkeit dieser Annahme beweisen. Erstes Ehepaar: Mann um 15 Jahre älter als die Frau, robust, genußsüchtig, lebensfroh, starb mit 72 Jahren; die Frau zart, empfindlich und unselbständig, starb mit 46 Jahren; sie erzeugten nur zwei Töchter, außerehelich hatte der Mann aber auch noch eine Tochter und keinen Sohn. Dies würde beweisen, daß seine kräftigen und reichlichen Samenzellen stets überwogen und daher das Geschlecht bestimmten. Zweites Ehepaar: Mann um drei Jahre älter, willensschwach, nachgiebig, kränklich; die Frau energisch, selbständig, die Führerin der Ehe, von einem kräftigen Vater stammend. Sie erzeugten drei Kinder, das erste zwar ein Mädchen, der Mutter aber auffallend ähnlich, das zweite und dritte waren Knaben. Hätte sie noch mehr Kinder gehabt, würden die Söhne sicher zahlreicher als die Töchter gewesen sein. Diese zwei Beispiele kann jeder mit Leichtigkeit vermehren, wenn er in seinem Bekanntenkreise Umschau hält und sich das Wesen der Gatten vergegenwärtigt, dann die Zahl und das Geschlecht ihrer Kinder. Daß man außerdem „Männer-“ und „Frauenehen“ durch eine zielbewußte

Lebensweise der Eltern beeinflussen kann, scheint sehr wahrscheinlich, doch haben wir noch kein System dafür. Möglich, daß durch die Veröffentlichungen des vielgeschmähten Schenk jetzt eine Frage in Fluß kommt, die man vorher noch nicht zur Besprechung reif hielt. Daß nur die Mutter beim Geschlecht des Kindes bestimmend sei, scheint doch wohl unwahrscheinlich, wenn auch der Zustand der Eizelle vielleicht der maßgebendere sein dürfte.

Ein Landwirt machte die Verfasserin darauf aufmerksam, daß er weibliche oder männliche Junge seiner Kühe oder Pferde willkürlich dadurch erzeugen lassen könne, daß er Stier oder Hengst rechts oder links vom weiblichen Tiere stehen lasse. Füllt sich der linke Hode mehr, dann gibt es weibliche Junge; ist der rechte vor dem Akt geschwollener, männliche. Angeblich hätte sich diese einfache Theorie, nach welcher also dem Manne allein die Geschlechtsbestimmung zufalle, auch beim Menschen bewährt. Er müsse vor dem Akte rechts oder links von seiner Frau liegen. Es würde sich lohnen, Erfahrungstatsachen darüber zu sammeln.

Die Praxis alter Völker, besonders der Juden, deren höchster Stolz kinderreiche Familien waren und die es sich zur Aufgabe machten, viele Söhne zu zeugen, damit ihr Volk stärker und größer werde, lehrt uns, daß die Kraft der Eizelle in der ersten Woche nach der Menstruation am größten ist und daher, wenn Befruchtung in dieser Zeit stattfindet, männliche Geburten überwiegen. Je älter das Ei ist, desto schwächer wird es, desto leichter kann also die Samenzelle mit ihrem Einfluß überwiegen und daher weibliche Kinder bewirken. Immer wird auch dann der weibliche Einfluß überwiegen, wenn die Samenzellen zu lange auf die Eizelle warten mußten, weil diese den Fruchthalter, die Gebärmutter, noch gar nicht erreicht hat und inzwischen an Lebenskraft einbüßte. Auch dann würde bei kräftiger Eizelle immer ein Sohn geboren werden. Der griechische Dichter Alkmöon, welcher 540 v. Chr. lebte, hatte sogar damals schon die Ansicht, daß das Geschlecht des Fötus, je nach dem Vorherrschen der weiblichen oder männlichen Potenz, bestimmt werde, und im Talmud, dem alten jüdischen Weisheitsbuche, heißt eine Stelle: „Wenn während des Geschlechtsaktes das Weib leidenschaftlicher beteiligt ist als der Mann, gibt es männliche Früchte, im umgekehrten Falle weibliche."

Ploß vertritt in seinem umfangreichen Werke über „Das Weib in der Natur- und Völkerkunde" die Ansicht, daß nicht die Ernährung der Mutter für das Geschlecht des Kindes maßgebend sei, sondern daß die Geschlechtsbestimmung während des Befruchtungsaktes sich vollzieht und die sexuelle Befähigung der Erzeuger bei der Entscheidung des Geschlechtes maßgebend sei. Der einflußreichere Teil dabei sei der Mann, von dessen Befähigung der Knabenüberschuß abhängig bleibe. Mit dieser Auffassung stimmen viele Tatsachen aus dem Leben nicht überein; allein interessant ist es, daß auch er Kraftmomente anerkennt. Man lese in seinem obengenannten Werke nach.

Kürzlich ist eine neue Schrift von Dr. J. Vogel-München über diesen Gegenstand erschienen, die wir der allgemeinen Beachtung empfehlen können.

Sie ist betitelt: „Blicke ins Menschenleben" und erscheint bei August Schupp in München. Der Verfasser, der an der Tierwelt die interessantesten Beobachtungen gesammelt hat, rückt ein Moment in den Vordergrund, das bis jetzt noch kein Forscher in diesem Grade würdigte: es ist das anhaltende Verlangen des weiblichen Teiles nach geschlechtlicher Vereinigung vor und nach eingetretener Befruchtung; er betont ausdrücklich, entgegen anderen Autoren, daß zur Geschlechtsbestimmung nicht die vorübergehende Erregung während des Geschlechtsaktes ausreichend sei. Immerhin kommt aber der Talmud dieser Auffassung am nächsten, da er ausdrücklich die leidenschaftlichere Beteiligung des Weibes zur Erzeugung männlicher Kinder hervorhebt. Auch der Grieche Alkmöon sprach bereits von einem Vorherrschen der männlichen oder weiblichen Potenz bei Bestimmung der Geschlechter. Vielleicht hat er sich darunter nur gedacht, was Dr. Vogel jetzt beschreibt.

Es ist erstaunlich, wie sehr die Bedeutung der weiblichen Psyche und ihr Einfluß auf die feinsten Vorgänge des Lebens jetzt wachsende Anerkennung findet, während es doch noch gar nicht lange her ist, daß nichts unbedeutender schien, als ein weiblicher Mensch, nichts leerer als ein weibliches Gehirn. Mit Genugtuung begrüßen wir daher die Ausführungen des Dr. Vogel, die unsere Überzeugung von der hohen Bedeutung der Eizelle durch Tatsachen unterstützen, die kaum bestritten werden können. Möchten andere Autoren ihre Beobachtungen auch veröffentlichen! Es ist nur dabei nicht zu verkennen, daß es sehr oft schwer sein wird, die Wahrheit zu erfahren, da es sich um Vorgänge handelt, über welche natürlicherweise gerade Frauen nicht leicht zum Sprechen gebracht werden.

Auch eine andere Schwierigkeit tritt uns bei der Geschlechtsbestimmung der Kinder entgegen; die krankhafte und allgemein zunehmende sexuelle Gleichgültigkeit des heutigen weiblichen Geschlechtes, die schließlich entsprechend der Vogelschen Theorie zu einer immer mehr abnehmenden Geburtszahl männlicher Kinder führen müßte. Ehepaare, die sehnlichst einen Sohn wünschen, kommen in die ärztliche Sprechstunde und klagen über die Empfindungslosigkeit des weiblichen Teiles. Es liegt keine Krankheit vor, kein organischer Fehler. Die Frau liebt ihren Mann; dieser ist gesund (hat sich ärztlich untersuchen lassen), und dennoch kommt entweder kein Kind oder doch kein Sohn. Was ist da zu tun? Was Dr. Vogel gegen diese Gleichgültigkeit der Frau empfiehlt, scheint uns viel zu wenig, da bei Wohlhabenden eine zu reiche Kost das Alltägliche ist und dieser eigentümliche Zustand der Frau zu tief im Nervensysteme wurzelt. Wir verweisen hier auf das im III. Teil unter „Unfruchtbarkeit" Gesagte. Allgemein kräftigende Behandlung, der Reiz des kalten Wassers, Beschleunigung des Stoffumsatzes (Thure-Brandtsche Massage) und längere Trennung vom Manne sind ins Auge zu fassen. Letztere weckt oft eine Sehnsucht nach ihm, wie sie vielleicht seit Jahren nicht bestand und ist dem erstrebten Zwecke höchst förderlich. Eine sechswöchige Kur auswärts mit der angedeuteten

Behandlung wird dann, wenn man im übrigen Dr. Vogels Verhaltungsmaßregeln befolgt (siehe seine Schrift) sicher oft an das ersehnte Ziel führen.

Da bekanntlich das Geschlecht der Frucht erst am Ende des zweiten Monats erkenntlich wird, so sind sicherlich auch Einflüsse während dieser zwei Monate, die nur das Seelenleben der Mutter berühren, von größtem Einfluß auf die Entwicklung derselben, und man müßte gerade dieser Zeit, der gewöhnlich so geringe Aufmerksamkeit geschenkt wird, die allergrößte Beachtung einräumen und die Lebensweise in bezug auf Ehe und Ernährung, Trennung der Gatten oder Zusammenleben derselben systematisch regeln.

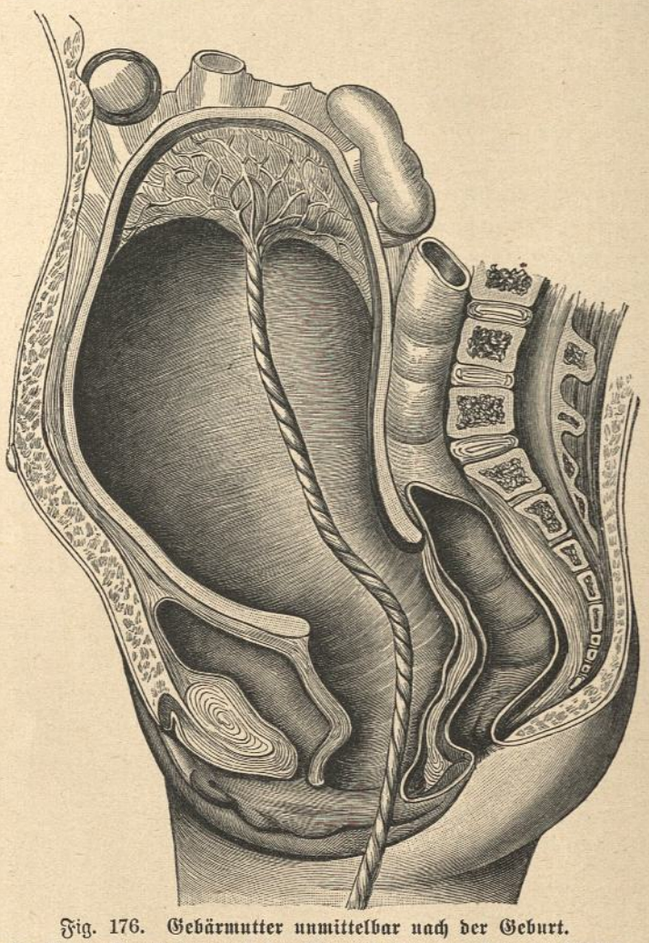


Fig. 176. **Gebärmutter unmittelbar nach der Geburt.**
An ihrem Grund sitzt noch der Mutterkuchen, von dem die Nabelschnur herabhängt.

Wer sich über diese hochinteressanten Verhältnisse, die ja noch mancher Ergänzung bedürfen, genauer unterrichten will, der lese nicht nur Vogels Buch, sondern auch die Schriften von Swift und das Büchlein von Dr Hinz: „Die Rätsel der Entstehung und Entwicklung des Menschen und deren Lösung", ferner von Friedrich Robert: „Knabe oder Mädchen". In unterhaltender Weise erklärt Dr. Hinz die Entstehung der Vererbung väterlicher und mütterlicher Eigenschaften. Es ist ja bisher tatsächlich vollständig rätselhaft geblieben, wie beispielsweise der verlängerte Eckzahn des Großvaters allein durch die winzige Samenzelle auf Sohn und Enkel vererbt werden konnte, oder wie es zustande kommt, daß auffallende Eigentümlichkeiten der Urahnen in späten Nachkommen wieder auftauchen. Zur Erklärung greift er auf die eigentümliche Anhäufung von Zellen in der befruchteten Eizelle zurück, die sich immer wieder teilen und schließlich einen komplizierten Organismus bilden. Jede Keimzelle hat man sich ursprünglich als einen „Weltkörper im Kleinen" vorzustellen, der aus den wesentlichsten Bestandteilen des Vaters oder der Mutter aufgebaut ist, und zwar derart, daß die Formanlage für jedes Körperorgan vorhanden ist. Also hat jeder Zahn seinen Vertreter in der Keimzelle und ein besonders großer und starker Zahn also auch einen stärkeren Vertreter. Und so erklärt sich die Vererbung schwarzer Augen, blonder Haare und anderes. Was der Verfasser sagt, klingt glaubwürdig, und so kann man sich der Hoffnung hingeben, daß fortgesetzte Forschungen, geschickt gesammelte Beobachtungen und Tatsachen im Verein mit richtigen Schlußfolgerungen uns doch endlich der richtigen Erkenntnis näher bringen werden. Damit wird aber sicher, wenigstens zum Teil, die Möglichkeit gewonnen werden, das Geschlecht der Kinder einigermaßen zu bestimmen. Wer also ein bestimmtes Geschlecht wünscht, benütze sämtliche praktische Winke, die wir hier gegeben haben und im folgenden nochmals zusammenfassen: 1. Zeit der Vereinigung vor oder nach der Menstruation oder in der Zwischenzeit; 2. Ernährung der Mutter; 3. Lage des Mannes stundenlang vor dem Akte; 4. Häufigkeit der Vereinigungen, welche den Grad des Verlangens bei Mann oder Frau erhöht und von Wichtigkeit für die Keimzellen ist.

Die Zeit der Schwangerschaft.

Mit dem Augenblick, in welchem die Keimzelle sich ansetzt und zu wachsen beginnt, hat man es mit dem Zustand der Schwangerschaft zu tun; es ist die Zeit, in welcher sich ein neuer Organismus in einem älteren entwickelt. Sie endigt mit der Ausstoßung dieses neuen Organismus, sobald er reif geworden, das ist mit der „Geburt". Beim Menschen braucht diese Reifung 38 bis 40 Wochen, das sind neun Monate und einige Wochen. Da man den Tag der eingetretenen Befruchtung nicht kennt, mindestens keine sicheren Merkmale dafür hat und die Frau auch um so weniger davon spürt, je gesünder sie selbst ist, so ist die genaue Berechnung schwierig und muß sich nach anderen Merkmalen richten. Eines der wichtigsten Anzeichen der Schwangerschaft ist das Ausbleiben der Menstruation, daher berechnen alle Frauen darnach. Nachdem man aber nie weiß, ob die Befruchtung unmittelbar nach der letzten oder kurz vor der ausgebliebenen Menstruation eingetreten ist, was einen Unterschied der Geburt um etwa drei Wochen ausmachen würde, muß man sich noch nach weiteren Merkmalen richten. Diese alle zusammen können dann einen annähernd richtigen Zeitpunkt ergeben. Diese Merkmale

sind vor allem die Bewegungen des Kindes, welche in der zweiten Hälfte des fünften Monats beginnen und anfänglich nur in Zucken bestehen, das auch mit Darmbewegungen verwechselt wird; dann in dem zunehmenden Umfang des Leibes.

Wir bringen in Fig. 177 das Profil einer normalen Frau neben dem einer schwangeren in Fig. 178, welch letzteres uns die gewaltige Veränderung des Äußeren veranschaulicht; Fig. 177 zeigt die normale Gebärmutter in ihrer gewöhnlichen Lage und Größe und Fig. 178 dieselbe im schwangeren Zustande, in welchem sie sich ins große Becken erhoben hat und die Vorwölbung des Bauches bewirkt. Die Darmschlingeu sind hinter der Gebärmutter seitlich und oben verteilt, und es wird aus dieser Lagerung klar, wie der Druck auf die Blase, den Magen und den Darm bei Hochschwangeren zustande kommt, und zwar um so mehr, je stärker die genannten Organe gefüllt sind und je verkehrter die Lebensweise der Frau im übrigen ist.

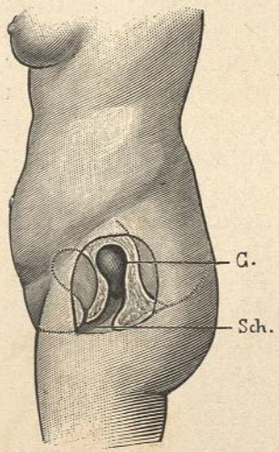


Fig. 177. **Weiblicher Körper im nichtschwangern Zustand.**
G. Gebärmutter. Sch. Scheide.

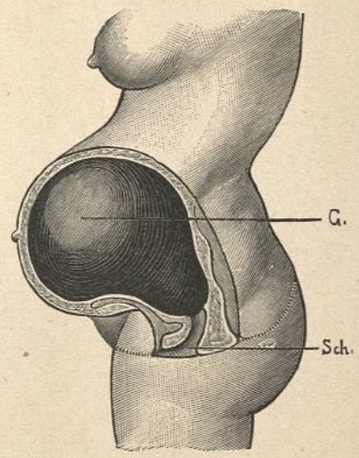


Fig. 178. **Weiblicher Körper am Ende der Schwangerschaft.**
G. Gebärmutter. Sch. Scheide.

Man unterscheidet sichere und unsichere Schwangerschaftszeichen. Zu ersteren gehören nur die kindlichen Herztöne und die Bewegungen des kindlichen Körpers, welche beide erst zu Ende des fünften Monats gefunden werden. Viereinhalb Monate vorher sind also Zweifel zulässig. Unsichere Zeichen sind, weil auch bei anderen Zuständen auftretend: Ausbleiben der Menstruation, Vergrößerung des Leibumfanges und verschiedene Gesundheitsstörungen, welche allgemein als „Schwangerschaftszeichen" gelten, wie Erbrechen morgens und Übelkeit unter Tags, Hitzgefühle in den Geschlechtsteilen, Druck und Vollgefühl im Leibe und anderes mehr. Bekanntlich bleibt die Menstruation bei Gemütserregungen, bei Erkältungen, Überanstrengungen oder bei Bleichsucht und anderen schweren Erkrankungen aus, ist also durchaus nicht immer als absolutes „Schwangerschaftszeichen" aufzufassen; die Auftreibung des Leibes kommt auch bei Darmstörungen, Gasansammlungen und dergleichen, vor allem aber bei inneren Geschwülsten vor und ist nicht selten mit dem Ausbleiben der Menstruation verbunden; Übelkeiten, Druck, Völle sind Begleiterscheinungen

vieler weiblicher Unterleibserkrankungen, können demnach an sich niemals als sichere Zeichen der Schwangerschaft gelten. Sie haben nur dort Anspruch auf volle Geltung, wo im übrigen Gesundheit herrscht und vielleicht von früheren Schwangerschaften her ein gewisser Komplex von Erscheinungen bekannt ist, der dann allerdings meist untrüglich ist; hinzugesetzt muß hier werden: untrüglich für eine Frau, nicht für andere. Nun wird vielleicht die Frage aufgeworfen, ob denn der Arzt durch eine innere Untersuchung nicht vor dem fünften Monat mit Bestimmtheit Schwangerschaft nachweisen kann? Unsere Antwort lautet: dies kann er dann immer, wenn vorher normale Verhältnisse vorlagen, also beispielsweise kein krankhaft veränderter, verdickter Uterus, der leicht Schwangerschaft vortäuschen kann, vorher schon bestand. Er findet dann eine aufgequollene Scheide, ebensolche Muttermundslippen, verdickten, weichen Uterus und noch verschiedene Verfärbungen an den Geschlechtsteilen und den Bauchdecken. Dies sind jedoch Anzeichen, die für den Nichtarzt keine Geltung haben. Sie machen Schwangerschaft in hohem Grade wahrscheinlich.

Um eine annähernd zutreffende Berechnung der Schwangerschaft zu ermöglichen, rechnet man seit jeher vom ersten Tage der letzten Menstruation an 280 Tage, das sind zehn Monate zu 28 Tagen; um den Tag der Geburt jedoch annähernd zu treffen, werden drei Monate vom ersten Menstruationstage zurückgerechnet, ein Jahr und noch sieben Tage zugezählt. Der siebente Tag pflegt dann gewöhnlich der Tag der Geburt zu sein. Folgendes Beispiel macht dies deutlicher: Der erste Tag der letzten Menstruation sei der 1. Mai gewesen, dann rechnet man drei Monate zurück und kommt auf den 1. Februar, verlegt diesen ins nächste Jahr und zählt sieben Tage zu; der Tag der Geburt wäre dann voraussichtlich der 8. Februar, mindestens fällt die Geburt ins erste Drittel des Monats Februar.

Um über das Wachstum der schwangeren Gebärmutter klare Vorstellungen zu geben, fügen wir noch bei, daß sie im zweiten Kalendermonat die Größe eines Gänseeies hat, im dritten schon klein kindskopfgroß ist, im fünften steht sie zwei Querfinger breit unter dem Nabel, im sechsten erreicht sie Nabelhöhe, im siebenten steigt sie drei Finger breit über den Nabel, im achten und neunten aber erhebt sie sich bis zum Rippenbogen, und der Leibesumfang beträgt dann meist 100 bis 110 Zentimeter. Aus dem Hochstand der Gebärmutter kann also das Alter der Schwangerschaft, auch wenn andere Anzeichen nicht bekannt sind, auch ziemlich genau gefunden werden. Täuschungen können nur entstehen, wenn die Frucht entweder sehr zurückgeblieben und die Gebärmutter dann zu klein ist, oder wenn sie infolge großer Mengen von Fruchtwasser zu groß ist. In beiden Fällen gibt es also falsche, irreführende Grenzen.

Wir bringen in folgendem einen Schwangerschaftskalender, der es jeder Frau, die den ersten Tag ihrer letzten Menstruation kennt, sehr erleichtert, den Tag der bevorstehenden Entbindung festzustellen.

Schwangerschafts-Kalender.

Eintritt der letzten Menstruation.		Eintritt der Geburt.		Eintritt der letzten Menstruation.		Eintritt der Geburt.	
Monat	Tag	Monat	Tag	Monat	Tag	Monat	Tag
Januar	1	Oktober	8	Juli	1	April	7
„	10	„	17	„	10	„	16
„	20	„	27	„	20	„	27
„	30	November	6	„	30	Mai	7
Februar	1	„	8	August	1	„	8
„	10	„	17	„	10	„	17
„	20	„	27	„	20	„	27
„	28	Dezember	5	„	30	Juni	7
März	1	„	6	September	1	„	8
„	10	„	15	„	10	„	17
„	20	„	25	„	20	„	27
„	30	Januar	4	„	30	Juli	7
April	1	„	6	Oktober	1	„	8
„	10	„	15	„	10	„	17
„	20	„	25	„	20	„	27
„	30	Februar	4	„	30	August	7
Mai	1	„	5	November	1	„	8
„	10	„	14	„	10	„	17
„	20	„	24	„	20	„	27
„	30	März	6	„	30	September	6
Juni	1	„	8	Dezember	1	„	7
„	10	„	17	„	10	„	16
„	20	„	27	„	20	„	26
„	30	April	6	„	30	Oktober	6

Läßt sich der Tag der letzten Menstruation nicht mehr feststellen, was auch zuweilen vorkommt, besonders wenn dieselbe unregelmäßig auftritt oder trotz eingetretener Schwangerschaft sich nochmals in geringerem Grade einstellt, so daß Zweifel an der Schwangerschaft entstehen, dann muß man auf die ersten Kindsbewegungen sorgsam achten und von einem Arzt den Stand der Gebärmutter, wie wir ihn vorstehend für alle neun Monate angeführt haben, feststellen lassen. Wie schon erwähnt, verlegt man die ersten Kindesbewegungen in die zwanzigste Schwangerschaftswoche.

Verhalten während der Schwangerschaft.

Bedarf es für eine gesunde Frau besonderer Verhaltungsmaßregeln für diese Zeit? — Nein! Was sie zu beachten hat, läßt sich in einen Satz zusammenfassen: Sie vermeide Schädlichkeiten und führe ein gesundheitsgemäßes Leben.

Was man unter einem „gesundheitsgemäßen" Leben zu verstehen habe, das geht schon aus dem I. Teil unseres Buches hervor, und das wird jeder in sein Leben zu übertragen vermögen, der diesen I. Teil aufmerksam gelesen hat. Wir wiederholen bloß, daß zur Gesunderhaltung jedes Menschen, also auch der Schwangeren, notwendig ist: genügende Nahrung, die nicht krank macht, reichliche Zufuhr frischer Luft, welche unser Blut gesund hält, Bewegung und Ruhe, also auch Arbeit und Schlaf, die das Gleichgewicht des Körpers und der Seele sichern, Mäßigkeit in allen Genüssen, vor allem hinsichtlich des Geschlechtslebens, vernünftige Kleidung und Hautpflege, welche Gesundheit und Schönheit des Körpers bewahren.

Das klingt ja leichtverständlich, aber gibt es nicht zahlreiche Frauen, welche die Wichtigkeit dieser Forderungen zwar gelten lassen, trotzdem aber teils aus Unklarheit, teils aus zu großer Nachgiebigkeit gegen ihre Umgebung nur zu oft ihnen zuwiderhandeln? Leider gibt es viele solche, und daher hat die Erfahrung gelehrt, daß es nutzbringender ist, zu sagen, was alles zu vermeiden sei, statt bloß allgemeine Regeln zu geben, die so viele ihren eigenen Verhältnissen nicht anzupassen vermögen. Die Zeit der Schwangerschaft ist eine so wichtige für Mutter und Kind; sie kann den ersten Grund zu so vielem Unglück legen, daß sie wahrlich verdient, mit allem Ernste behandelt zu werden. Es gibt ebenso viele Frauen, welche mit beispiellosem Leichtsinn ohne eine Empfindung für die Heiligkeit dieses Zustandes dahinleben, wie solche, die aus einer Ängstlichkeit und einer Übertreibung in die andere fallen. Sie müssen auf den rechten Mittelweg geleitet werden! Nicht frivole Sorglosigkeit gegenüber der Verantwortlichkeit, die jede Frau ihrem werdenden Kinde gegenüber empfinden muß, nicht kindische Übertreibung aller mit der Schwangerschaft verbundenen kleinen Beschwerden und nicht selbstsüchtige Angst vor dem, was da noch kommen soll, sondern klares Denken über den natürlichen Zustand, welcher der Frau zur Erringung ihres höchsten Glückes, der Mutterschaft, verhelfen soll, Vertiefung in ihre Aufgaben, deren hingebende Erfüllung sie dem Kinde schon vor seiner Geburt schuldig ist, vernünftige Regelung ihres Lebens aus diesen Gründen, — dies soll jede werdende Mutter leiten und erfüllen.

Wie es aber tatsächlich im Leben oft zugeht, dies lehren uns folgende Geschichtchen, die die Verfasserin in ihrer ärztlichen Praxis selbst

beobachtete, und die in unzweideutiger Weise darauf hinweisen, wie es eine Frau nicht machen soll, die eine glückliche und pflichttreue Mutter werden will.

Erste lehrreiche Geschichte: Ein etwa zwanzigjähriges Mädchen kommt in die Sprechstunde und klagt über mangelhaften Appetit, Müdigkeit, kalte Füße, weißen Fluß. Sie sieht nicht schlecht aus, und in ihrer äußeren Erscheinung fällt nichts auf. Dann fügt sie hinzu, daß sie wohl in anderen Umständen sein dürfte; denn die Periode fehle schon seit einigen Monaten. Nachdem das festsitzende Korsett abgelegt, die engen Rockbänder gelöst sind, kommt ein kleiner harter Bauch zum Vorschein, in dem die Gebärmutter zwar schon Nabelhöhe erreicht hat, aber ohne wesentlichen Umfang zu besitzen. Auf die Frage, wie sie denn im stande gewesen sei, sich so lange fest zu schnüren und ob sie nicht wisse, wie schädlich dies der Entwicklung des Kindes und ihrer eigenen Gesundheit sei, antwortete sie vollständig gleichgültig, daß sie ihren Zustand doch verbergen mußte, um ihre Stelle als Verkäuferin nicht zu verlieren, und daß sie überhaupt nicht wisse, wie lange sie in anderen Umständen sei. Nun wurde ihr erklärt, daß sie das Wachstum der Frucht durch das Korsett gewaltsam zurückgehalten, daß sie vielleicht ein nicht mehr gut zu machendes Unrecht an ihrem Kinde begangen habe, dem sie schon jetzt Aufmerksamkeit schuldig sei, und daß sie sehr krank würde, wenn sie ihre Lebensweise nicht sofort ändere. Langsam schien sie einzusehen, was ihr vorgehalten wurde, und sie versprach, zu ihrer Pflege zur Mutter zu gehen. Nun wurden ihr erregende Sitzbäder, leichte Diät, Bewegung im Freien, lockere Kleidung, nächtliche Leibwickel verordnet, und siehe da! In drei Wochen kam sie wieder und mit überraschenden Veränderungen. Rapid hatte sich die Gebärmutter vergrößert, der Leibesumfang entsprechend erweitert; die Beschwerden waren gewichen. Sie befand sich bereits im achten Monat der Schwangerschaft, und vor drei Wochen hatte man ihr dieselbe noch gar nicht angesehen!

Wie viele junge Ehefrauen schnüren sich bis zum fünften Monat aus falscher Scham, um ihren Zustand zu verbergen, und wie oft kamen deshalb Totgeburten zustande, weil sich nicht rechtzeitig eine rettende Behandlung wie die obige einstellte!

Zweite Geschichte: Vier Kinder sind bereits da, das fünfte ist auf dem Wege. Die Frau wird mit ihrer Tagesarbeit nie fertig; sie hat die Geburten leidlich überstanden, aber sie seufzt dennoch über die bevorstehende fünfte. Sie ist blaß und nervös, denn sie schläft zu wenig; das Jüngste, sieben Monate alt, das mit der Flasche aufgezogen werden muß, weil die Muttermilch kaum zwei Monate reichte, ist infolge Verdauungsbeschwerden sehr unruhig und weckt die ermüdete Mutter jede Nacht mehreremale. Unter solchen Umständen also, ohne die allernötigste Pflege und Ruhe der Mutter, soll das fünfte Kind seinen Körper aufbauen und mit gesundem Nervensystem

zur Welt kommen. Ist dies möglich? Auch diese Mutter ist furchtbar gleichgültig gegen das werdende Wesen; sie hat ja schon vier Kinder, das fünfte ist somit Überfluß! Sie klagt wohl öfters über die ewige Plage, die bei solcher Kinderschar nie aufhöre; aber ein ernstes Wort über die Gefährdung des Ungeborenen wird nie ausgesprochen. Verantwortlichkeit während ihres jetzigen Zustandes dem neuen Menschen gegenüber, der der ungesunden Lebensweise seiner Mutter vielleicht ein sieches Leben verdanken wird, ist ihr gar nicht bewußt, noch weniger ihrem Manne, der als kleiner Beamter zwar auch über das zunehmende Hauskreuz klagt, aber sich in keiner Weise zu helfen weiß. Haben nicht tausende von Menschen ihre Entstehung unter solchen Verhältnissen gehabt, und würde nicht so mancher rätselhafte Krankheits- oder Todesfall in der Jugend durch die Einflüsse, die während der Schwangerschaft auf die Mutter einwirkten, erklärbar werden?

Dritte Geschichte: Die Mutter ist Geschäftsfrau. Während der Mann Geschäftsgänge besorgt, muß sie den Laden hüten, alle Kunden empfangen und befriedigen, Eintragungen ins Buch machen, den Haushalt leiten und sich dazwischen um die Kinder bekümmern. Zwei Kinder besuchen die Schule, eines ist am Scharlach gestorben; infolge der oft anstrengenden Ladentätigkeit trat dann eine Fehlgeburt ein, und jetzt ist die Frau wieder in anderen Umständen. Stundenlanges Stehen hat zur Krampfaderbildung geführt; der Fußboden des Ladens ist so kalt, daß die arme Frau tagsüber die kalten Füße gar nicht verliert; Luft und Sonne sind sehr mangelhaft, denn die Straße ist enge, und die gegenüberstehenden Häuser sind hoch. Welcher ungesunde Aufenthalt für einen gesunden Menschen und wie verderbenbringend vollends für eine Frau, die einem gesunden Kinde das Leben schenken will! Die Gesichtsfarbe der Frau ist graublaß — sie kommt ja so selten ins Freie! —, die Verdauung träge, die Stimmung oft schwermütig. Müde sinkt sie abends aufs Lager; nicht die Sorge um den werdenden Menschen bedrückt sie, sondern nur der eine Kummer, der eine Gedanke: „Ach, noch einmal ein Wochenbett!!“

Wie lauten die Verordnungen der Ärztin in diesem Falle? Einen sonnigen Laden mieten, heraus aus dieser düsteren Straße? — Nein, denn dies erlauben ihre Erwerbsverhältnisse für den Augenblick nicht, wohl aber kann innerhalb der gegebenen Verhältnisse wenigstens für die zweite Hälfte der Schwangerschaft etwas getan werden, allerdings nicht ohne einige Opfer. Es wird ein Ladenmädchen gemietet, welches die Frau unterstützt und stundenweise vertritt, wenn auch die Einnahmen etwas darunter leiden. Dann badet die Frau morgens, ordnet ihre Geschäfte, gibt die nötigen Aufträge und geht vor- und nachmittags je zwei Stunden ins Freie, setzt sich in die Sonne, läuft sich warm. Eine ganz veränderte Diät und Schlafen bei offenen Fenstern werden gleichzeitig eingeführt; denn der werdende Mensch soll nicht schon im Mutterleibe an Sauerstoffmangel zugrunde gehen. Welche Veränderungen gehen nun mit dieser Frau vor!

Ihr Aussehen bessert sich auffallend, der Stuhlgang wird regelmäßig (ohne Abführmittel!), die Füße bleiben warm, und sie gewinnt so viel neuen Mut, daß sie sogar ernstlich die Übersiedlung in eine gesündere Wohnung überlegt. Die Ärztin hat plötzlich das Gefühl der Verantwortung für ihre Kinder geweckt; sie will ihnen ein gesünderes Heim schaffen. Und siehe da! Das Jüngste kommt frisch und gesund zur Welt; in einer neuen Wohnung mit sonnigen Räumen und einem luftigen Hofraum finden die älteren Kinder ungewohnte Annehmlichkeiten, und so gedeiht auch das jüngste zur Freude seiner Eltern! —

Geschichten dieser Art aus dem täglichen Leben könnte man ins Ungemessene vermehren, und würde man rücksichtslos den Entstehungsursachen aller Totgeburten, aller Fehlgeburten, aller unglücklich verlaufenden Entbindungen und aller Schwäche und Lebensunfähigkeit der lebendgeborenen Kinder nachforschen, man würde unglaubliche Versündigungen gegen Natur und Vernunft und beklagenswerten Mißbrauch der uns gegebenen Kräfte und Fähigkeiten entdecken. Wenn ein von Kindheit auf kranker Mensch ein krankes Kind hat, so wundert man sich nicht darüber; denn man konnte nichts anderes von ihm erwarten; wenn aber ein gesunder Mensch elende Kinder in die Welt setzt, so wirkt eine außerhalb ihm liegende Ursache mit, etwas, das sich in den meisten Fällen beseitigen läßt. Man denke nur an die drei genannten Beispiele und was sich aus dem Leben dieser Frauen ausschalten läßt. Bringen wir darum klare Kenntnisse über die uns umgebenden Gefahren, befähigen wir die Frauen zum Kampfe, und dann werden wir eine andere Nachkommenschaft zu erwarten haben.

Lebensregeln für die Zeit der Schwangerschaft.

1. Diät. Der von Ärzten und Nichtärzten so häufig gebrauchte Satz: „Die gewohnte Lebensweise fortsetzen", hat nur dann Vollgültigkeit, wenn diese Lebensweise nicht nur „gewohnt" ist, sondern auch geprüft und für gut befunden wurde.

Viele gesunde Menschen haben hinsichtlich des Essens schlechte Gewohnheiten, die während der Schwangerschaft von ungeahnten Wirkungen begleitet sind und mit Rücksicht auf das werdende Kind durchaus nicht festgehalten werden dürfen: ist doch die Schwangerschaft ein ganz besonderer Zustand, der ganz andere Anforderungen, als unter gewöhnlichen Umständen, an die Frau stellt. Über alles, was sie in dieser Zeit ißt und trinkt oder nicht genießt, soll sie sich Rechenschaft geben. Man betrachte nur den innigen Zusammenhang des Kindes mit der Mutter! Man stelle sich mit Hilfe unserer Abbildungen vor, wie jede Blutwelle in den Gefäßen der Mutter auch eine Rückwirkung auf den Mutterkuchen und durch diesen auf

die Gefäße des Kindes haben muß, und wie besonders chemische Verbindungen, in die Blutbahn der Mutter aufgenommen, oder in ihr gebildete krankhafte Stoffwechselprodukte auf den kindlichen Organismus infolge dieser Verbindung einwirken müssen. Kann es dann gleichgültig sein, was die Mutter ißt und trinkt? Man sieht sie täglich mehrere Glas Bier, starken Kaffee, Braten, Würste, Schinken, reichlich Essigsalat, Käse, Eier, Gewürze usw. vertilgen; denn sie hat lebhaften Appetit und muß, wie die besorgten Angehörigen behaupten, entschieden „für zweie" essen! Allerdings sieht sie wohlgenährt aus bei dieser Diät; rote Wangen, nur zu lebhafte Augen, oft zu laute Heiterkeit machen sich bemerkbar neben diesem „blühenden Leben", aber auch ungleicher Stuhl, erregtes Herz, beängstigendes Träumen, vorübergehende schmerzhafte Empfindungen im Leibe, plötzliches, unbegründetes Weinen mit Angstgefühlen, häufige Übelkeiten, gelegentlicher Kopfdruck, der verdrießliche Stimmung bewirkt, dann wieder Heißhunger und die unvernünftigsten Gelüste und ähnliches mehr.

Von alledem soll eine gesunde Schwangere nichts wissen!

Gut und ohne Beschwerden gehe die Verdauung von statten; ruhig und kräftigend sei der Schlaf, gleichmäßig die Stimmung, und außer gelegentlichem Vollgefühl im Leibe und leichter Behinderung bei gewissen häuslichen Arbeiten soll sie ihre Schwangerschaft nicht fühlen. Viele nervöse Frauen werden diesen Zustand mehr oder weniger vollständig erreichen, wenn sie statt herzerregenden Kaffee und Bier Milch, Kornkaffee, Fruchtlimonaden trinken, statt täglich zwei- bis dreimal Fleisch zu essen, nur wöchentlich drei- bis viermal Fleischspeisen genießen und statt dessen reichlich grüne Gemüse aller Art, Obst nach Jahreszeit und Neigung und verschiedene Körnerfrüchte, wie Reis, Buchweizen, Grünkern, Hirse, Hafergrütze, Grieß, leichte Mehlspeisen, wie Nudeln, Klößchen, Pudding usw., einschieben, für tägliche Körperbewegung sorgen und Tag und Nacht auf frische Luft und nützliche Tätigkeit bedacht sind. Trägt die junge Frau vom Beginn an einen Rockträger (siehe Fig. 113), vermeidet alle beengenden Kleidungsstücke, und hat sie gepflegte, gesunde Füße, was sich durch gleichmäßige Wärme derselben und Fehlen jeglicher Fußkrankheiten äußert, so wird sie sich eines gleichmäßigen Wohlbefindens erfreuen, und die Entwicklung der Frucht wird ungehindert fortschreiten. Der Stuhlgang muß täglich erfolgen; blähende Speisen, wie Weiß- und Rotkraut, Pflaumen, Rettiche und andere müssen vermieden werden, nicht minder alles, was erregend auf das Nervensystem wirkt, wie Bier, Kaffee, Wein, auch Tee (siehe zweites Kapitel, I. Teil). Bleiben bei solcher Lebensweise die Nerven ruhig, so stellen sich auch keine abnormen Eßgelüste ein, deren Befriedigung die Verdauung der Schwangeren oft so sehr schädigt. Der Glaube, daß sie durchaus befriedigt werden müssen, führt nur zur Schädigung der Gesundheit; er läßt sich also in keiner Weise stützen, vielmehr müssen wir dringend empfehlen, alle Selbstbeherrschung zu entfalten und die Ursache

dieser absonderlichen Eßgelüste zu bekämpfen. Da finden wir denn, daß sie oft im Geschlechtlichen wurzeln.

2. Geschlechtsleben. Die Schwangere ist oft trotz ihrem Zustande geschlechtlich erregt; sie gewährt ihrem Manne nicht nur die gewünschte Befriedigung, sondern sie heischt noch mehr von ihm (kommt gar nicht so selten vor!), und dies schädigt ihre Gesundheit und das Gedeihen des Kindes. Wir haben schon wiederholt hervorgehoben, daß Erregungen im Organismus der Mutter immer auch in der Frucht nachklingen, und wir sind überzeugt, daß viele krankhafte Erscheinungen der Säuglinge nur auf körperliche und seelische Erlebnisse der Mutter während der Schwangerschaft zurückzuführen sind. In der höheren Tierwelt sehen wir die Weibchen ablehnend gegen die Männchen, wenn sie bereits befruchtet sind; ein geschlechtlicher Verkehr, wie vor der Schwängerung, hört zwischen ihnen vollständig auf. Dies deutet darauf hin, daß im weiblichen Tiere geschlechtliche Regungen vorübergehend erstorben sind, und daß es seine Kräfte ganz der neuen Aufgabe, der Reifung der Leibesfrucht, widmet.

Diese Äußerungen stimmen auch mit den physiologischen Tatsachen, nach welchen beim schwangeren weiblichen Individuum die Abstoßung der Eizellen unterbrochen wird, überein. Man begegnet öfter dem Glauben, daß es zur „kräftigen Ernährung" des wachsenden Eies beitrage, wenn der Geschlechtsakt während der ersten Schwangerschaftsmonate recht häufig ausgeübt wird, und es ist wahrscheinlich, daß robuste Frauen, wenn sie nicht zu leidenschaftlich dabei sind, auch keine Schädigung dadurch erleiden; schwächliche aber oder nervös erregte mögen sich davor hüten. Bei strenger und aufrichtiger Selbstprüfung wird uns die Mehrzahl der Frauen bestätigen, daß das Allgemeinbefinden nach vollzogenem Geschlechtsverkehr immer ein schlechteres ist, und daß vor allem Übelkeiten und das schwächende Erbrechen so häufig darnach auftreten. Man lese das Büchlein von Dr. Rosch über „die Grundursachen der meisten chronischen Krankheiten, besonders der beständigen Leiden des weiblichen Geschlechts". Vortrefflich schildert er den Einfluß des Geschlechtslebens auf den Zustand der Frau und erzählt Beispiele aus dem Leben, nach welchen auffallende Besserung bei ihr eintrat, als der zu liebevolle junge Ehemann für einige Monate von ihrer Seite entfernt wurde.

Seine Erzählungen könnten wir durch traurige Beispiele vermehren, wenn wir auf die zahlreichen Aborte hinweisen, die junge Frauen oft auf so lange Zeit hin elend machen. Sie sind nur eingetreten, weil der Mann immer und immer wieder Ansprüche an seine Frau stellte, weil er ihre Nachtruhe störte und dadurch ihrem vielleicht zarten Organismus nicht Zeit ließ, sich für die neue Aufgabe zu sammeln. Da starb das Ei und ging ab; die Frau aber hatte schwächende Blutungen und trug eine chronische Erkrankung der Gebärmutterschleimhaut davon, die sich durch monatelangen häßlichen Ausfluß mit allen seinen unangenehmen Nebenerscheinungen äußerte. Mußte dies so

kommen, und darf sich auf diese Weise die Liebe zu dem ungeborenen Kinde kundgeben? Nein, gewiß nicht! Unwissende junge Gatten oder leichtsinnige Menschen, die Selbstbeherrschung zu wenig üben, sind es, welchen solches Unglück geschieht. Wenn nicht andere ungünstige Umstände mit einwirken, so braucht keine junge Frau, sofern sie nach unsern Regeln lebt, eine Fehlgeburt durchzumachen.

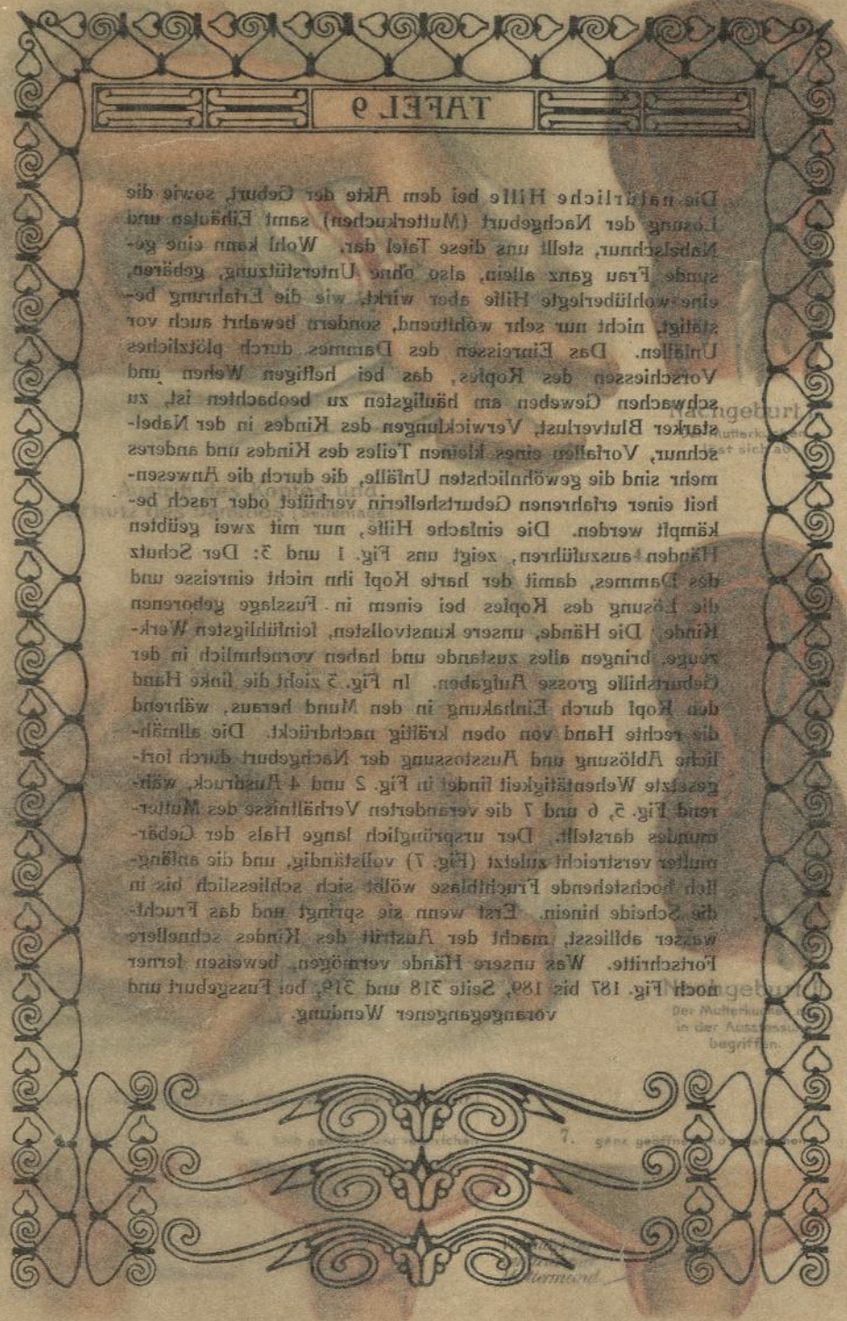
Dies ebenso zur Ermahnung wie zur Ermutigung junger Mütter!

3. Die Hautpflege. Soll eine schwangere Frau baden, und wie soll sie baden? Gar viele nehmen hin und wieder ein warmes Vollbad, in dem sie meist überlang verbleiben, und glauben, jede andere oder eine häufigere Berührung mit Wasser würde ihrem Zustand schaden. Und doch verhält es sich gerade umgekehrt damit. Wir wissen bereits, daß das Wasser, besonders in kühlerer Temperatur als das Blut angewendet, auf Haut, Nerven und Gefäße anregend wirkt, indem es durch Zusammenziehung letzterer, welcher eine um so stärkere Erweiterung folgt, eine reichlichere Durchblutung der Gewebe bewirkt. Will man daher den Stoffwechsel eines Körperteiles erhöhen, so braucht man ihn nur öfters für einige Minuten in kühleres Wasser zu stecken. Hinsichtlich der Leibesfrucht bedeutet aber „Erhöhung des Stoffwechsels" nichts Geringeres als kräftigeres Wachstum, besseres Gedeihen derselben, weil bei flotterer Verdauung und ungehemmter Funktion sämtlicher Bauchorgane keinerlei Störungen und Stockungen in der Beckenhöhle sich entwickeln können, und das wachsende Ei von allen jenen Gefahren verschont bleibt, die zwar unsichtbar wirken, aber dennoch Gesundheit und Leben der Frucht so häufig untergraben. Daher also müssen schwangere Frauen Sitzbäder machen, und zwar täglich oder dreimal wöchentlich in der ersten Hälfte der Schwangerschaft. Je nach der Jahreszeit beginne man mit 37° bis 30° C., verweile etwa fünf Minuten unter leichten Streichungen des Bauches und lasse dann kaltes Wasser so lange nachgießen, bis die Temperatur des Badewassers etwa 25° bis 20° C. beträgt. Dann frottiere man Kreuz und Schenkel kräftig und mache Bewegung, um nicht in das sehr schädliche Frösteln zu verfallen. Man wird

Fig. 179. **Sitzbad einer Schwangeren.**

beobachten, daß der Stuhlgang bei solcher Pflege vorzüglich bleibt, daß im Unterleibe ein angenehmes, leichtes Gefühl vorherrscht, das vielen Schwangeren fehlt, und daß schließlich nur die Sitzbäder jene Reinlichkeitsverhältnisse schaffen, wie sie gerade Frauen in diesem Zustande stets erstreben sollten. Grund genug, um die kleine Anstrengung nicht zu scheuen. (Siehe Sitzbad Fig. 179.) Macht man nebenher noch wöchentlich ein- bis zweimal kühle Abwaschungen des ganzen Körpers oder ein Vollbad, aber auch nur von fünf Minuten Dauer und mit Abkühlung bis 24° oder 20° C., ferner niemals heißer als wie Bluttemperatur, das ist 37° C., so hat man allen Anforderungen, die an Gesunde gestellt werden können, genügt. Wer an Luftbäder gewöhnt ist, vernachlässige diese ja nicht; sie sind für schwächlichere Personen sehr stärkend und ersetzen in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft sogar die Wasserbäder.

4. Bewegung. Während die einen jede Anstrengung möglichst meiden, muten die anderen sich auch Ungewohntes zu und bringen sich in leichtsinniger Weise in Gefahr, so z. B., wenn junge, vielleicht etwas blutarme Frauen im dritten und vierten Monat Tanz-Unterhaltungen mitmachen oder eine Nacht durch große Wäsche waschen oder sich einem anstrengenden Ausflug anschließen, Berge ersteigen und dergleichen. Das sind Zumutungen, die auch Gesunden übel bekommen können, wenn sie daraufhin nicht dressiert sind oder keinen sehr widerstandsfähigen Körper haben. Dergleichen hat eine schwangere Frau also zu unterlassen! Dagegen sei sie bemüht, täglich ins Freie zu kommen und bei jedem Wetter Ausgänge zu machen, und sie glaube nicht, daß ermüdende Tätigkeit im Hause gleichmäßiges Gehen in frischer Luft ersetzen könne. Hat sie aber Garten und freie Plätze zur Verfügung und erlaubt es die Jahreszeit, dann sitze sie täglich auch mehrere Stunden im Grünen, mit Handarbeiten oder leichter Lektüre beschäftigt, oder verrichte zur Abwechslung auch einmal gewohnte Gartenarbeiten. Wer in häuslichen Arbeiten geübt ist, setzt diese natürlich fort, doch niemals bis zur Erschöpfung, und wer schon mehrmals geboren hat, mute sich nicht zu, schwere Kohleneimer zu heben, Vorhänge zu stecken, hochhängende Wäsche abzunehmen und dergleichen mehr. Gesunde Menschen, die ein tätiges und vernünftiges Leben führen, sind auch bei solchen Anlässen unbefangen, ruhig und nicht zu Absonderlichkeiten geneigt; sie suchen nach allen Seiten das Rechte und verstehen es, sich von Übertreibungen freizuhalten. So wie aber geplagte Familienmütter meist zu wenig Rücksicht auf ihren Zustand nehmen, so sind umgekehrt verwöhnte und verkehrt erzogene Frauchen in übertriebenster Weise um sich besorgt und wagen keinen Schritt vor das Haus, keinen Schluck frischen Wassers, kein offenes Fenster, ohne ängstlich ihren Hausarzt zu fragen, ob es ihnen auch wirklich nichts schade. Da handelt es sich also um grobe Unkenntnis in allen gesundheitlichen Fragen, um anerzogene Weichlichkeit, um oft angeborene Unselbständigkeit, und da heißt es denn auch energisch auf Bewegung im Freien und vernünftige



TAFEL 9

Die natürliche Hilfe bei dem Akte der Geburt, sowie die Lösung der Nachgeburt (Mutterkuchen) samt Eihäuten und Nabelschnur, stellt uns diese Tafel dar. Wohl kann eine gesunde Frau ganz allein, also ohne Unterstützung, gebären, eine wohlüberlegte Hilfe aber wirkt, wie die Erfahrung bestätigt, nicht nur sehr wohltuend, sondern bewahrt auch vor Unfällen. Das Einreissen des Dammes durch plötzliches Vorschiessen des Kopfes, das bei heftigen Wehen und schwachen Geweben am häufigsten zu beobachten ist, zu starker Blutverlust, Verwicklungen des Kindes in der Nabelschnur, Vorfallen eines kleinen Teiles des Kindes und anderes mehr sind die gewöhnlichsten Unfälle, die durch die Anwesenheit einer erfahrenen Geburtshelferin verhütet oder rasch bekämpft werden. Die einfache Hilfe, nur mit zwei geübten Händen auszuführen, zeigt uns Fig. 1 und 3: Der Schutz des Dammes, damit der harte Kopf ihn nicht einreisse und die Lösung des Kopfes bei einem in Fusslage geborenen Kinde. Die Hände, unsere kunstvollsten, feinfühligsten Werkzeuge, bringen alles zustande und haben vornehmlich in der Geburtshilfe grosse Aufgaben. In Fig. 3 zieht die linke Hand den Kopf durch Einhakung in den Mund heraus, während die rechte Hand von oben kräftig nachdrückt. Die allmähliche Ablösung und Ausstossung der Nachgeburt durch fortgesetzte Wehentätigkeit findet in Fig. 2 und 4 Ausdruck, während Fig. 5, 6 und 7 die veränderten Verhältnisse des Muttermundes darstellt. Der ursprünglich lange Hals der Gebärmutter verstreicht zuletzt (Fig. 7) vollständig, und die anfänglich hochstehende Fruchtblase wölbt sich schliesslich bis in die Scheide hinein. Erst wenn sie springt und das Fruchtwasser abfliesst, macht der Austritt des Kindes schnellere Fortschritte. Was unsere Hände vermögen, beweisen ferner noch Fig. 187 bis 189, Seite 318 und 319, bei Fussgeburt und vorangegangener Wendung.

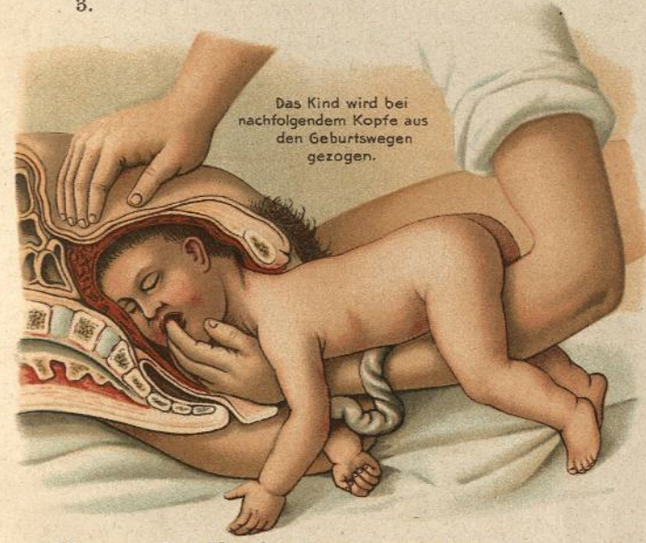
1.

Austritt des Kopfes und
Schutz des Dammes (Seitenlage.)

2.

Nachgeburt I.
Der Mutterkuchen löst sich ab

3.



Lösung des Kopfes (Winckel'scher Handgriff.)

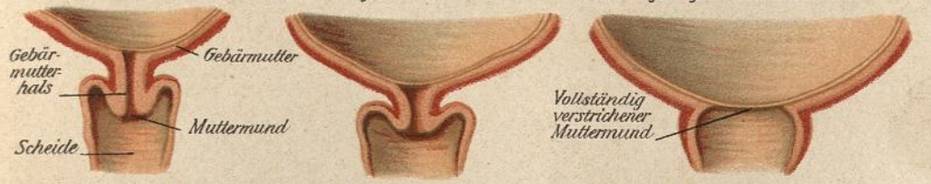
4.

Nachgeburt II.
Der Mutterkuchen ist in der Ausstossung begriffen.

5. erhalten

6. halb geöffnet und verstrichen

7. ganz geöffnet und verstrichen



Die allmähliche Erweiterung des Gebärmutterhalses.

Tätigkeit im Hause dringen, damit gesunde Verhältnisse geschaffen werden, erfrischende Hautpflege einführen und eine allzu reichliche Ernährung verhüten. Nur kein Müßiggang, keine Überfütterung; denn diese sind die Quellen zahlreicher Übel in der Frauenwelt.

Krankhafte Schwangerschaft und ihre Behandlung. Unser erster Grundsatz lautet: Kranke Frauen sollen überhaupt nicht schwanger werden! Unser zweiter: Ist es geschehen, dann kann nur naturgemäße Pflege, Versetzen in gesunde Lebensverhältnisse Mutter und Kind vor Schädigung bewahren, wenn die Verhältnisse nicht so ernste sind, daß eine künstliche Frühgeburt angezeigt scheint, wodurch eine Verschlimmerung des Zustandes der Frau verhütet und ein elendes Menschenkind weniger in die Welt gesetzt wird.

Mit der zunehmenden geistigen und wirtschaftlichen Selbständigkeit der Frauen, mit der allgemein besser werdenden hygienischen Bildung werden die traurigen Fälle immer seltener werden, in welchen junge Frauen ohne Urteil über ihre körperlichen Zustände sich der Gefahr der Empfängnis aussetzen, oder anständige Ehemänner durch Leichtsinn ihre jungen, schwächlichen Frauen zugrunde richten. Man wird lernen, über die Verantwortlichkeit nachzudenken, welche die Elternschaft auferlegt; man wird sich prüfen, bevor man eine Ehe eingeht, und man wird Selbstbeherrschung und Vorsicht in der Ehe üben. Die wohltätige Folge wird sein: weniger kranke Frauen und keine elenden Kinder! Und das ist ein Lohn, welcher der Mühe wert ist.

In einem städtischen Krankenhause starb einmal eine arme Frau an allgemeiner Schwäche bei angeblich hochgradiger Magenerweiterung nach jahrelangem Leiden; sie kam zur Sektion, und Verfasserin wohnte dieser als Studierende der Medizin bei. Als man den Leib öffnete, erblickten die Beschauer keinen erweiterten Magen, sondern eine bedeutend vergrößerte Gebärmutter. Man schnitt diese auf und — hob einen sechs Monate alten Fötus heraus.

Was lehrte diese grausige Geschichte? Daß diese arme Frau trotz großer Leiden ihrem Manne wenige Monate vor ihrem Tode noch zu Willen sein mußte, und daß sie trotz ihrer Schwäche die Beschwerden einer Schwangerschaft ertragen mußte, die ihren Zustand zweifellos sehr verschlimmerte. Hätte sie sich davor zu schützen gewußt, oder wäre ihr Mann rücksichtsvoller gegen sie gewesen, so wären ihre Leiden nicht so große geworden.

Bekannte Beschwerden bei krankhafter Schwangerschaft sind geschwollene Beine. Wenn diese sich während der Schwangerschaft einstellen, lasse man sofort den Urin untersuchen; enthält er Eiweiß, dann sind die Nieren erkrankt, und der Zustand der Frau kann bei Vernachlässigung ernst werden. Ist der Urin aber normal, dann handelt es sich um Wässerigkeit des Blutes (Hydrämie), welche meist schon vor der Schwangerschaft bestand. Eine richtig angepaßte Diät, verschiedene Bäder, je nach dem Zustand der Frau zusammengestellt, können wohl Besserung bringen; die Heilung ist aber gewöhnlich erst

nach Beendigung der Schwangerschaft möglich. Man stelle sich unter gute ärztliche Leitung, damit nichts versäumt werde, um das Gedeihen des Kindes einigermaßen zu sichern. Starke Druckwirkung vom Becken aus ist auch oft die Ursache von Schwellungen, die vollständig nach der Geburt verschwinden. Zur Erleichterung mögen solche Frauen den Junogürtel tragen, für täglichen weichen Stuhl sorgen, damit der volle Darm ja nicht die Druckwirkung erhöht, und tägliche Übergießungen machen. (Siehe Fig. 372.) Es bleibt dann die Herzkraft besser, und die Beschwerden werden geringer.

Ganz ähnlich ist die Behandlung bei „Krampfadern", die während der Dauer der Schwangerschaft auch zuweilen an den Geschlechtsteilen auftreten. Stützt man den schweren Leib durch den Juno-Gürtel, oder bei sehr schwerem Bauch durch den Platen-Garmsschen, so läßt der Druck sofort nach, und die hervorgetretenen Adern werden dünner. Sitzbäder bei gleichzeitiger Neigung zu Stuhlverstopfung oder Übergießungen wie oben sind dann gleichzeitig am Platze. Spannen und stechen die geschwollenen Beine oder die Krampfadern beim Stehen und Gehen, dann bleibe man nicht etwa liegen, um alle Anstrengungen zu vermeiden, sondern wickle das Bein, wie Fig. 263 zeigt, mit der Teufelschen Diakonbinde, wodurch man guten Halt gewinnt und die Beine normalere Gestalt erhalten. Nachts entferne man die Wickel, und morgens lege man sie stets nach der Übergießung an. Bewegung braucht jede Schwangere, um gesunden Stoffwechsel zu erhalten; eine Schwangerschaft, welche nur durch Liegen zu Ende geführt werden kann, ist eine traurige und gestattet für die Gesundheit des Kindes selten eine gute Vorhersage.

Platzt eine vorspringende Ader und tritt eine Blutung ein, so ist diese, sofern sie gering ist, nur wohltätig und erleichternd; dauert sie aber zu lange, so müssen Bettruhe und Anwendung eines Druckverbands eintreten (siehe Fig 311), damit die Blutung steht. Kommt sie wieder, so muß vom Arzt eine Umstechung vorgenommen werden, da die Gefahr der Verblutung, besonders bei eingerissenen Gefäßen an den Schamteilen, besteht. Hält man jedoch eine milde, leichte Kost ein und macht man zur Verheilung der kleinen Wunde laue Aufschläge bei eingehaltener horizontaler Lage, so wird operatives Eingreifen selten nötig werden.

Sehr gefährlich kann auch das Erbrechen Schwangerer werden. Erfolgt es täglich nach jeder Nahrungsaufnahme, sogar auch bei leerem Magen infolge des von der Gebärmutter aus wirkenden Druckes und Reizes, so treten bald zunehmende Schwäche, tiefe Gemütsverstimmung und schließlich rasche Abmagerung ein, dazu heftige Schmerzen in der Magengegend, Widerwille vor jeder Nahrungsaufnahme, starkes Durstgefühl, schlechter Puls, endlich Ohnmachten, welche auch in den Tod übergehen können, wenn nicht rasche Hilfe noch eintritt. Die Frucht wird zuweilen in dieser Zeit ausgestoßen; oft bessert sich der Zustand auch von selbst, wenn die Schwangerschaft in ihre zweite Hälfte tritt. Am gefährlichsten ist das Erbrechen, wenn es sich in die zweite Hälfte der Schwangerschaft fortsetzt.

Dieses sogenannte „unstillbare Erbrechen" Schwangerer tritt vorzugsweise bei Frauen der wohlhabenden Klassen auf, viel seltener bei Frauen aus dem Volke, was darauf hindeutet, daß eine verweichlichende und üppige Lebensweise gewisse Grundlagen dazu schafft; Frauen mit hysterischen Anlagen oder hoher nervöser Reizbarkeit, ebenso mit alten Magen- und Gebärmutterleiden, neigen auch dazu, häufig die Folge zu reichlichen Fleisch- und Alkoholgenusses oder zu häufiger geschlechtlicher Erregungen. Änderung der Lebensweise ist das erste, was man bei solchem Erbrechen zu tun hat; Schleimsuppen, Kephir, Apfelsinen- und Zitronensaft als Limonaden, Wurzelbrühen, Dr. Lahmanns Nährsalzbiskuit, Selterswasser mit gequirltem Eiweiß, Eisstückchen, wenn die Übelkeit zu quälend wird und das Würgen unterdrückt werden soll, alles kalt und in kleinen Mengen gereicht, je nach Neigung der Patientin, während vollständige Ruhe im verdunkelten Zimmer beobachtet wird, um alle Reize fernzuhalten, führen oft rasch zur Besserung. Dazu macht man kalte Magenkompressen, oder wenn das Erbrechen krampfartigen Charakter annimmt, lege man die heiße Bauchflasche auf und wende eine Beinpackung mit heißen Dampfkruken an. Täglich mehrere kleine kühle Klystiere wirken gut auf den Darm und den Kräftezustand ein. Tausendguldenkrauttee, kräftig gekocht, löffelweise gereicht, auch Preiselbeersaft (ohne Zucker) sind gute Gegenmittel. Dann ein heißes Vollbad, von 35° bis 40° C. aufsteigend, später kühle Rückengüsse von etwa 25° C. haben vortreffliche Wirkung; doch ist bei allen diesen Anwendungen ärztliche Leitung für schwere Fälle nicht entbehrlich; wird doch, wie die Erfahrung lehrt, gar zu leicht ein Mißgriff seitens der unerfahrenen Umgebung gemacht. Noch soll darauf aufmerksam gemacht werden, daß auch eine Rückwärtslagerung der schwangeren Gebärmutter die Ursache des unstillbaren Erbrechens sein kann, und daß man sich daher durch ärztliche Untersuchung stets vergewissern soll, ob die Gebärmutter in richtiger Lage ist. Vorsichtige Aufrichtung unter beruhigenden Streichungen des Bauches und, nach Entleerung des Darmes durch ein großes Entleerungsklystier, stark abgekühlte Sitzbäder vermögen in wenigen Tagen den Normalzustand herzustellen, worauf das Erbrechen verschwindet. Die Rückwärtsbeugung der schwangeren Gebärmutter ist aber auch eine Quelle anderer Beschwerden während der ersten Monate. Sie hat das Bestreben, sich aufzurichten, da sie sich, im kleinen Becken eingelagert, nicht vergrößern und ebensowenig ins große Becken gelangen kann. Es treten dann quälende Rückenschmerzen auf, Druck nach unten, Stuhlverstopfung, schwere Gemütsverstimmung, Gefühl der Schwere im Leibe, kalte Füße usw. Diese Beschwerden kommen alle von der falschen Lage der Gebärmutter, die schließlich das Absterben des Eies bewirkt. Es tritt dann nach anhaltenden Beschwerden Fehlgeburt ein, welche aber auch oft nicht glatt verläuft.

Wer daher gleich in den ersten Monaten der Schwangerschaft sich elend fühlt, gehe zu einem Arzt und lasse die Lage der Gebärmutter fest-

stellen. Tägliche vorsichtige Aufrichtung, Sitzbäder wie angegeben, abwechselnd mit Halbbädern und Rückengüssen, tägliche Entleerung des Darmes, vorsichtigste Diät, Bettruhe oder Bewegung je nach dem Allgemeinbefinden haben oft in kaum fünf bis acht Tagen normalen Zustand und schließlich glückliche Beendigung der Schwangerschaft herbeigeführt. Da sowohl Mutterbänder wie Gebärmutter in gefülltem Zustand praller sind als im gewöhnlichen, hat letztere auch in höherem Grade die Neigung, die aufrechte Stellung beizubehalten und auf angemessene Behandlung einzugehen. Man zögere nur nicht zu lange, sich in ärztliche Behandlung zu begeben.

Ist die Gebärmutter angewachsen und eine Richtigstellung derselben daher unmöglich, dann bleibt, wie beim unstillbaren Erbrechen, als letztes Hilfsmittel nur die künstliche Frühgeburt übrig, die wir Seite 331 besprechen. Sie ist in allen jenen Fällen geboten, in welchen die Verhältnisse so liegen, daß ein natürlicher Verlauf der Schwangerschaft unwahrscheinlich ist und die bestehenden heftigen Beschwerden auf keine andere Weise zu beseitigen sind.

Vor zufälligen Erkrankungen ist eine Schwangere auch keineswegs geschützt; sie kann Blattern, Sumpffieber, Lungenentzündung bekommen, und sie kann erliegen wie jedes andere. Häufiger aber wird die Frucht dadurch abgehen, und die Frau wird genesen. Im Volke herrscht der Glaube, daß Schwangerschaft besonders vor Infektionskrankheiten schütze, und häufig genug blieben auch Frauen, die guter Hoffnung waren, unberührt, während alles um sie herum dem Krankheitsgift erlag. Es ist, als würde ihr Organismus in diesem Zustand regere Tätigkeit entfalten und daher ein besserer Stoffwechsel stattfinden. Oft ist dies aber auch nicht der Fall.

Über Syphilis der Schwangeren ist viel geschrieben worden. Eine gesunde Frau kann, wenn der Vater syphilitisch war, ein syphilitisches Kind gebären, ohne selbst je nennenswerte Zeichen dieser furchtbaren Krankheit an sich zu tragen. Sie erkrankt aber, wenn sie während der Schwangerschaft angesteckt wird; ihr Kind wird dann nicht immer nachweisbar syphilitisch sein. Handelt es sich nicht mehr um „blühende" Syphilis der Eltern, so werden weder Ausschlag noch Geschwülste und Geschwüre entstehen, sondern es werden die Früchte mit einigen Monaten abgehen, weil die Keimzellen syphilitischer Eltern meist an Widerstandskraft einbüßen. Eine Sektion der Kindsleichen wird dann beweisen, ob diese selbst Zeichen der Syphilis an sich tragen, oder ob die Mutter zu schwache Fortpflanzungsorgane hatte, um die Früchte auszutragen.

Auch Nierenkrankheiten spielen eine besondere Rolle während der Schwangerschaft. Es gibt eine sogenannte „Schwangerschaftsniere", deren Symptome mit Beginn und Ende der Schwangerschaft enge zusammenhängen. Sie bestehen in Eiweißausscheidungen mit dem Harn und in Anschwellungen verschiedener Körperteile, während dabei das Allgemeinbefinden schwankend ist.

Man lese über Behandlung der Nierenkrankheiten nach, sei aber bei Schwangeren besonders vorsichtig. Feuchtwarme Packungen, bis leichte Schweißerzeugung erfolgt, tägliche Wasseranwendungen, je nach Alter und Kräftezustand ausgeführt, strenge Milch- und Obstdiät, Luftbäder, Schlafen in Lufthütten werden Wunder wirken, wenn das Nierenleiden nicht schon früher bestand und vielleicht schon unheilbar geworden war. In schweren Fällen tritt Frühgeburt ein oder man ist gezwungen, durch eine künstliche Frühgeburt Hilfe zu bringen. Selbstredend sollten Frauen, bei welchen der schwangere Uterus so schwere Reizerscheinungen hervorruft, niemals wieder empfangen.

Ebenso verhält es sich bei Neurosen und Psychosen, das ist bei Nerven- und Gemütserkrankungen. Letztere sind gar nicht so selten, wie man vielleicht denken könnte. Melancholische Gemütsstimmung, Lebensüberdruß, Hoffnungslosigkeit, Gleichgültigkeit gegen Menschen und Dinge, schließlich eine leidenschaftliche Sehnsucht nach dem Tode, welche zu wohlüberlegten Selbstmordplänen führt, sind uns bei jungen Frauen, die in glücklichen Verhältnissen lebten, wiederholt begegnet. Meist ist bei solchen erbliche Veranlagung zu Geisteskrankheiten und Tuberkulose im Spiele, vielleicht auch eine Form der syphilitischen Durchseuchung, wie sie sich auf die unglücklichen Nachkommen vererbt. Statt Glück und Freude bringt solche Schwangerschaft nur Sorge und Kummer in die Familien, und die arme junge Frau ist die Unglücklichste von allen. Sorgfältigste Behandlung unter ärztlicher Überwachung, natürliche, gesunde Lebensverhältnisse, kräftigende Kuren nach erfolgter Entbindung können Hilfe bringen; jahrelange Pausen hinsichtlich abermaliger Empfängnis ist aber ein dringendes Gebot, wenn die Frau erhalten werden soll. Auch ist es zu verantwortlich, einer zu Geisteskrankheiten neigenden Frau Nachkommenschaft zu wünschen, weil nur zu oft die gleiche Veranlagung bei den Kindern sich einstellt und dadurch schließlich eine kranke, unzurechnungsfähige Bevölkerung entsteht. Also keine Kinder bei Schwindsucht und Geisteskrankheiten.

Mehr oder minder heftige nervöse Leiden sind bei schwangeren Frauen der wohlhabenden Stände sehr häufig. Die eine leidet immer an Gasbildung im Magen, die andere an quälender Stuhlverstopfung, die dritte an Durchfällen bei jeder Anstrengung oder Erregung; bei vielen ist der Schlaf sehr gestört; allgemeine Erregtheit und Ängstlichkeit sind vorhanden, nicht zu bekämpfende Kreuzschmerzen, Wadenkrämpfe, nervöser Husten, Rachenkatarrhe, nervöses Herzklopfen usw. Wer zählt die Leiden alle, die eine verkehrte Lebensweise erzeugt und die sich naturgemäß bei eintretender Schwangerschaft in oft unerträglicher Weise steigern! Schwer ist es dann, diese Zustände zu beseitigen, weil man aus Rücksicht für das wachsende Ei dem Organismus nicht ungewohnte Kuranwendungen zumuten darf; es heißt also meist: aushalten, mit Geduld Unabänderliches ertragen, nach erfolgter Entbindung aber für Kräftigung und Säuberung des Individuums sowohl von körper-

lichen wie geistigen Schlacken Sorge zu tragen. Aufklärung über die Vorgänge im eigenen Körper führen zu einer gewissen Ruhe des Geistes und verscheuchen kindische Angst; doch darf die Aufklärung nicht in Beschreibung seltener und schwerer Krankheitszustände bestehen, die vielleicht noch mit erschreckenden Abbildungen versehen sind (nach dem Muster gewisser populärmedizinischer Bücher!), welche von Nichtärzten nur zu leicht mißverstanden werden. Es werde vielmehr die Natürlichkeit und Notwendigkeit gewisser Vorgänge betont und bewiesen, wie unbegründet Angstlichkeit bei normalen Verhältnissen ist. Dann lernt auch ein nervös erregtes Frauchen, allem Kommenden mit ruhigem Gemüte entgegenzusehen, und diese Errungenschaft kommt oft schon einer halben Heilung gleich.

Leitfaden für eine gesunde Erstgebärende.

Obwohl alles Nötige in den verschiedenen Kapiteln enthalten ist, so hat doch die Erfahrung gelehrt, daß unvorbereitete junge Mütter, die niemals Gelegenheit hatten, bei anderen Frauen die Wochenpflege kennen zu lernen, ratlos vor den Vorgängen am eigenen Körper stehen und nicht imstande sind, die in unserem Buche gegebenen allgemeinen Lehren auf sich selbst anzuwenden. Diesen also geben wir im Nachstehenden eine Zusammenstellung alles dessen, was eine Mutter im Auge behalten muß, damit keinerlei Störungen eintreten.

Die gesunde Frau geht in den letzten Wochen der Schwangerschaft aus wie vorher, arbeitet in ihrem Hause wie vorher, badet und ißt nach den Lehren der Gesundheitspflege, sie hat aber die kleine Ausstattung für das zu erwartende Kindchen fertiggestellt, ohne dabei durch stundenlanges Maschinennähen sich angestrengt zu haben, und sie hat dem einsichtsvollen Gatten den gewohnten Liebesverkehr versagt, weil er schädlich für sie und den werdenden Menschen und daher naturwidrig ist. Sie hat sich auch schon im 8. Monat mit einer gut empfohlenen Hebamme in Verbindung gesetzt, um die Frau stets erlangen zu können, wenn das erwartete Ereignis vielleicht früher, als berechnet, eintreten sollte. Die ärztliche Untersuchung, die sie und die Ihrigen über ihren Körperbau aufklärte, ist längst, schon in ihrer Brautzeit, vorgenommen worden. Also kann sie ruhig allem entgegensehen.

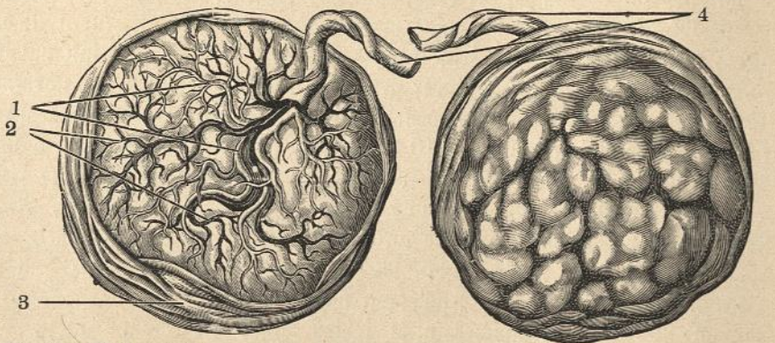
Für die Entbindung sind vorbereitet worden: eine undurchlässige Unterlage für das Bett, ein Unterschieber, Wundwatte, Gaze, Mandelöl, Rumpfpackung, genügende Wäsche, ein Irrigator, eine Rumpfbadewanne und eine kleine Kinderwanne, endlich ein Badethermometer und ein neuer Badeschwamm. Wie schon an anderer Stelle ausgeführt wurde, leitet sich die Entbindung gewöhnlich mit leisen Schmerzen im Kreuze ein, welchen bald ziehende Schmerzen nach vorne folgen. Zuweilen haben diese Schmerzen

große Pausen, zuweilen steigern sie sich auch so schnell, daß kaum Zeit für alle Vorbereitungen bleibt. Darum muß alles auch gut vorgerichtet sein. Die Gebärende bleibe so lange als möglich außer Bett, wenn aber die Blase springt und ein starker Erguß einer gelblichen Flüssigkeit stattfindet, während sich ein drängendes Gefühl, die sogenannten Preßwehen einstellen, dann lege sie sich und nehme während der Wehen die ihr angenehmste und den Vorgang begünstigende Stellung ein. Wenn der Kopf durchgebrochen ist, wobei die Hebamme zu stützen hat, dann ist der größte Teil der Arbeit geleistet, und die Schultern folgen meist schmerzlos. Nach der Abnabelung tritt gewöhnlich eine kleine Ruhepause ein und dann folgt die Ausstoßung der Nachgeburt. Nachdem das Kind gebadet, bekleidet und in ein durchwärmtes Bettchen gelegt ist, wird die Wöchnerin gewaschen, mit neuer gleichfalls durchwärmter Wäsche versorgt und mit warmer Milch oder Gerstenkaffee gelabt. Gesunde Frauen machen dann gerne ein Schläfchen. Mit dem Anlegen des Kindes an die Brust kann man warten, bis das Kind unruhig wird, oder die Brust voll und schwer geworden. Dies geschieht bei normalen Verhältnissen innerhalb 24 Stunden. Bei Tag lege man das Neugeborene alle zwei Stunden an, nachts, von 10 bis 6 Uhr, gebe man nichts, weil Mutter und Kind Ruhe brauchen. Die gesunde Wöchnerin kann täglich sechs kleine Mahlzeiten einnehmen, bestehend aus Hafergrützsuppe, Gerstenkaffee, Apfelmus, Zwieback; vom fünften Tage an können auch eine Buttersemmel, zarte Gemüse, frisches, nicht saueres Obst, Mehlfrüchte gereicht werden. (Man lese das zweite Kapitel über die Ernährung nach!) Frische Luft darf Tag und Nacht im Wöchnerinnenzimmer nicht fehlen, auch die Sonne nicht, doch bewahre man den Säugling vor grellen Lichteindrücken. Eine sorgfältige Hebamme wird schon während des Geburtsaktes für Entleerung des Darmes und der Blase sorgen, sie wird daher auch während des Wochenbettes keine anhaltende Stuhlverstopfung eintreten lassen. Das ängstliche Stilliegen während des Wochenbettes ist nicht nötig, ja gesunde Frauen können das Bett schon nach wenigen Tagen schadlos verlassen. Der blutige Abgang nach der Entbindung dauert einige Wochen an, belästigt aber eine gesunde Frau nicht. Dann lebt die junge Mutter den Pflichten für ihr Kind, ist aber im übrigen wieder in normale Verhältnisse eingetreten. — Das wäre in großen Zügen die Reihenfolge der wichtigsten Vorgänge, wie sie bei gesunden und kräftigen Frauen beobachtet werden.

Der Mutterkuchen (die Plazenta).

Auf Fig. 176 sehen wir die Nabelschnur mit festhängender Plazenta im oberen Teil der Gebärmutter und können aus der Größe der Gebärmutter entnehmen, daß das reife Kind den Fruchthalter soeben verlassen

hat. Das obere Ende der Nabelschnur, die aus zu- und abführenden Gefäßen besteht, hängt mit einem schwammigen Körper zusammen, den wir im oberen Teile der Gebärmutterhöhle angeheftet sehen. Er besteht aus vielen kleinen, eng aneinanderliegenden Läppchen, die ein reiches Gefäßnetz enthalten, das mit den Gefäßen der Gebärmutterwand verbunden ist. Aus den vielen kleinen Gefäßen des Mutterkuchens entstehen die größeren Gefäße der Nabelschnur, die den kindlichen Körper versorgen. Es geht aus diesem Bau deutlich hervor, wie das Blut der Mutter auf das Kind übergeht, und welche Bedeutung die mütterlichen Krankheiten für den kindlichen Organismus haben müssen. Die Eihäute, welche das Kind mit dem Fruchtwasser umschließen, bedecken die innere Seite des Mutterkuchens; die äußere, welche der Gebärmutterwand aufliegt, hat nur einen feinen Hautüberzug,



Die dem Kinde zugekehrte Seite nach dem Abziehen der Eihäute. Die der Gebärmutterwand zugekehrte Seite.

Fig. 180. **Mutterkuchen in ungefähr ein Viertel natürlicher Größe.**
In die Nabelschnur einmündende Blutgefäße: 1 Arterien. 2 Venen. 3 Zurückgezogene Eihäute. 4 Nabelschnur.

lappigen Bau und ist darum uneben. Fig. 180 stellt die sich im Mutterkuchen verteilenden Gefäße dar, die sich in der Nabelschnur zu einem Strange verdichten. Die eingerissene Eihaut ist am Rande zusammengerollt. Die zweite Zeichnung veranschaulicht uns die unebene, direkt der Uteruswand aufliegende Seite des Mutterkuchens. Von dieser gingen ursprünglich jene feinen Zellen ab, die in Hohlräume, mit Blut gefüllt, tauchten, von welchen aus das mütterliche Blut in den Mutterkuchen gelangte. Aus diesen Verhältnissen erklärt sich der starke Blutverlust bei teilweiser Loslösung der Plazenta und Eröffnung dieser Räume und die Gefahr der Verblutung, wenn sich nach erfolgter Geburt die Gebärmutterwand nicht genügend zusammenzieht.

Der Mutterkuchen hat im ausgereiften Zustande ein Gewicht von etwa 500 Gramm, die Nabelschnur eine Länge von 50 Zentimeter. Wie ein Schwamm, der festgesaugt an der Wand sitzt, so erscheint auf Fig. 184 die

Plazenta mit Nabelschnur und Kind an der Gebärmutter sitzend. Ihr gewöhnlicher Sitz ist die vordere oder hintere Gebärmutterwand; setzt sie sich tiefer an, so kann sie zu wiederholten Blutungen Anlaß geben, weil der Raum in der sich nach unten verschmälernden Gebärmutter zu klein wird. Auch zum Absterben des Kindes kann sie führen, indem der harte Kopf des sich einstellenden kindlichen Körpers den Blutaustausch im Mutterkuchen durch seinen Druck unterbrechen kann, worauf der Herzschlag des Kindes aussetzt.

Über die Ausstoßung der Plazenta oder „Nachgeburt" sprechen wir ausführlicher bei Schilderung des Geburtsvorganges.

Entstehung, Verhütung und Behandlung der Fehlgeburt.

Blutarmut, allgemeine Schwäche, körperliche Überanstrengung, sexuelle und seelische Aufregungen, Verwachsungen und Knickungen der Gebärmutter, schwere fieberhafte Krankheiten und anderes mehr sind die gewöhnlichen Ursachen der Fehlgeburten. Bei schwächlichen Frauen, die nicht die notwendige Pflege haben, entwickelt sich sogar eine Art von gewohnheitsmäßigem Abortus, das heißt zwei- und dreimal gehen Früchte im Alter von zwei bis vier Monaten ohne besondere Veranlassung ab, stets mit Blutverlusten und großer Schwächung verbunden. Senkung, Vorfall, Schlaffheit aller Beckenorgane, Stuhlverstopfung, gedrückte Gemütsverfassung, blasses Aussehen entwickeln sich sehr bald. Werden die Früchte aber älter und gelingt es nicht, die im übrigen gesunde Frau zum Austragen der Frucht zu befähigen, sondern verliert sie diese mehreremale, dann ist meist Syphilis im Spiele, die der Mann auf die weiblichen Keimzellen übertragen hat. In solchem Falle ist dann nur zu wünschen, daß überhaupt keine Schwangerschaft eintrete.

Die Fehlgeburt leitet sich durch eine sickernde Blutung ein, die mitunter einige Wochen anhält und durch langsame Ablösung der Plazenta (Mutterkuchen) entsteht oder durch ziehende Schmerzen im Leibe und Rücken. Daß durch die Ablösung der Plazenta die Ernährung der Frucht unterbrochen wird und diese langsam abstirbt, ist selbstverständlich. Es sind Fälle vorgekommen, in welchen schwächliche junge Frauen vier Monate die abgestorbene Frucht mit sich herumtrugen, dabei mehr oder minder an blutigem Ausfluß litten, Frösteln, Unbehagen, Kopfschmerz, Appetitlosigkeit hatten, ohne daß die Ursache ihres Zustandes erkannt wurde. Endlich ging dann ein dunkler, unkenntlicher Klumpen ab; eine stärkere Blutung folgte und wenn immer noch nicht die richtige Behandlung eingriff, blieb eine chronische Erkrankung der Gebärmutterschleimhaut, eine Verlagerung oder übermäßig starke Menstruation zurück. Frauen aber, die einen unvollkommenen Abortus hatten, wobei Eihautreste zurückblieben, können monatelang an schwächenden Blutungen

leiden, bis endlich eine Reinigung der Gebärmutterhöhle eintritt, sei dies durch anregende Bäder oder Massage oder, als letztes Mittel, durch eine Ausschabung. Dann erst schließen sich die Gefäße, die Schleimhaut heilt aus, Blutung und Schleimabgang hören auf.

Stellen sich die angeführten Zeichen eines beginnenden Abortus ein, so hat man zuerst alles zu versuchen, die Blutung zum Stillstande zu bringen, um das Absterben der Frucht zu verhüten (wenn es für die Mutter und den zukünftigen Menschen wünschenswert ist, daß er zustande kommt). Man läßt die Frau Bettruhe einhalten, hält alle Erregungen von ihr fern, macht Übergießungen mit 38° und 24° C., legt zuweilen kalte Kompressen auf den Leib, die man halbstündlich wechselt, gibt kleine kühle Klystiere, nachdem eine gründliche Ausleerung des Darmes erfolgt ist, reicht nur kühle, ganz reizlose Kost (Milch, grüne Salate, Beeren, Zitronenlimonade, Wurzelsuppen, Nährsalzbiskuit) und sorgt für frische Luft. Nimmt die Blutung dennoch zu, dann ist die Frucht meist schon tot und die Ablösung der Plazenta nicht mehr aufzuhalten. Um die Frau vor Blutverlusten zu schützen, empfiehlt es sich dringend, in solchem Falle die Ausstoßung des Eies zu beschleunigen. Zu diesem Zwecke werden kräftige Anwendungen am Becken gemacht: alle zwei Stunden ein heißes Sitzbad von 40° C., zehn Minuten mit nachfolgendem Kreuzguß von 16° C., und, wenn die Ausstoßung immer noch zögert, eine energische Uterusmassage. Es treten dann meist recht schmerzhafte Wehen ein, welchen die Ausstoßung der Frucht folgt. Man besehe die Eihäute genau, ob sie vollständig oder zerrissen sind; im letzteren Falle besteht die Möglichkeit, daß kleine Teile derselben in der Gebärmutterhöhle hängen blieben, welche wochenlange Blutungen verursachen können. Ist die Frucht aber schon vor längerer Zeit abgestorben oder erst mehrere Wochen alt, dann läßt sich nichts feststellen. Ein kräftiger Uterus stößt selbsttätig oft noch nach acht oder vierzehn Tagen Eihautreste aus und zwar ohne nennenswerte Blutungen. Vermehren sich diese jedoch, dann muß eine auf Ausscheidung hinwirkende Behandlung, jedem Falle genau angepaßt, eingeleitet werden, welche oft die Ausschabung überflüssig machen wird. Ein kaltes Sitzbad von 17° C. nach Dr. Pingler unmittelbar nach der Ausstoßung der Frucht, 3—5 Minuten mit Warmfrottieren im Bette, wird vor unangenehmen Blutungen schützen. Auf die verschiedenen Formen und Gefahren des Abortus kann hier nicht noch näher eingegangen werden; wir warnen nur eindringlich davor, ihn zu leicht zu nehmen, und raten, sofort ärztliche Hilfe aufzusuchen. Manche harmlos begonnene Fehlgeburt hat infolge Vernachlässigung oder verkehrter Anwendungen zu einer schweren Erkrankung der Frau geführt, deren Folgen niemals wieder ganz überwunden wurden. Besonders müssen Frauen, die eine leichte Fehlgeburt überstanden haben, davor gewarnt werden, das Bett schon am zweiten oder dritten Tage zu verlassen. Um der Gebärmutter zur vollständigen Ausheilung Zeit zu geben, muß sie eine Woche ruhig im Bette zubringen. Während dieser Tage gebe man nur leichte, fleischlose Kost, mache wie bei jeder Wöchnerin kalten Leibaufschlag, halte alle Erregungen fern und führe je nach dem sonstigen Befinden kühle Sitzbäder oder Übergießungen aus.

Wie es andere Völker mit der Schwangerschaft halten.

Bei den meisten Völkern arbeitet die Frau bis zur Zeit der Niederkunft; doch wird ihr überall dort, wo sie in ihrer Stellung als Frau und Mutter Achtung genießt und ihre Behandlung keine rohe ist, eine gewisse Rücksicht zuteil. Je kultivierter ein Volk ist, je reicher und vornehmer die Familie ist, welcher die schwangere Frau angehört, desto mehr Schonung erfährt sie. Der Grad derselben richtet sich auch nach der Schätzung, welche das Kind besitzt, was sich bei Naturvölkern stark ausprägt. Die Indianer Südamerikas und verschiedene Inselbewohner gestatten der Frau keine schwere Arbeit mehr, wenn sie „guter Hoffnung" ist; auf den Karolinen-Inseln bedient der Mann seine Frau in diesem Zustand und verdoppelt seine Zärtlichkeit für sie. Leider vermögen wir nicht zu berichten, daß es der unbemittelten europäischen Frau der Gegenwart auch immer so gut geht! Der Mann aus dem Volke ist nur zu oft trotz seiner „höheren Kulturstufe" auch während ihrer Schwangerschaft so roh wie vorher mit ihr, und das Kind wird nicht „geschätzt", sondern mit Gleichgültigkeit, Kummer oder gar Groll erwartet und empfangen. Vermehrung der Familie ist ja im alten Europa oft kein Glück mehr, das man erstrebt, sondern eine Belastung, ein Unglück, das man mit allen Mitteln zu verhindern strebt. Darnach fällt dann die Behandlung der Frau und des Kindes aus!

Im alten Indien schon empfahlen die Ärzte den Schwangeren größte Vorsicht, verboten ihnen, Lasten zu heben, wie jedwede Überanstrengung; die Chinesen nennen den Arzt, der schwangere Frauen überwacht, „Beschützer der Leibesfrucht"; er wird bei jedem Unwohlsein gerufen. Als Hauptregel gilt bei den Chinesen: „Mäßige Bewegung, die nicht zu sehr ermüdet."

Die Römer waren überraschend fortgeschritten: sie verboten den schwangeren Frauen die so beliebten kalten Bäder, ließen aber in den letzten Monaten warme nehmen, auch Sitzbäder, mit oder ohne Abkochungen von Malven, Leinmehl und anderem; auch machten sie Einspritzungen mit süßem Öl, um die Geburtswege geschmeidiger zu machen. Und da glauben wir Modernen, daß die „Naturheilmethode" erst in unseren Tagen erfunden worden sei!

In einem deutschen Hebammenbüchlein aus dem Mittelalter sagt Rößlin in seinem „Der schwangeren Frawen Rosegarten":

„Die Schwangere soll nicht faul und müßig sein, soll sanft einhergehen, unmäßiges Drücken und Springen unterlassen. Wenn die Entbindung nahe ist, soll sie hohe Stiegen auf- und ablaufen, singen oder rufen." Dann würde die Entbindung eine leichte sein.

Auf die Ernährung nehmen auch niedere Völker in auffallender Weise Rücksicht. Manche „fesche Wienerin", manche „schneidige Berlinerin" unserer Tage könnte sich ein Muster nehmen an dem Ernst und der Treue, mit welchem so manche Frau aus niederem Volksstamm ihren Mutterpflichten obliegt. Dem Genuß schädlicher Reizmittel, wie Bier, Wein, Kaffee, Essig, Gewürze, zu reichlicher Fleischnahrung usw., wird nicht leichtsinnig gefrönt, als wäre es gleichgültig, was man in dieser Zeit des Werdens in den mütterlichen Körper hineinbringt; nein! gehorsam und ergeben entsagen sie auch liebgewordenen Gewohnheiten.

Hier einige Beispiele aus dem reichhaltigen Werk von Dr. Ploß: „Die Indianerinnen Brasiliens enthalten sich während der Schwangerschaft überhaupt des Fleischgenusses, und das Gleiche findet in einigen Gegenden Japans statt. Auf der nördlichen Landzunge von Celebes haben die Alburenfrauen während der Schwangerschaft sich des Essens von stark riechenden Früchten zu enthalten, ferner auch der Krabben, Seekrebse, Aale. Der schwangeren Jüdin werden in der Bibel schon Wein und andere starke Getränke verboten. Auf den Karolinen-Inseln darf die Schwangere als Getränk nur die Milch von Kokosnüssen zu sich nehmen". In einer medizinischen Schrift der Chinesen ist zu lesen: „Die Schwangere darf bloß süße und frische Früchte, mehr vegetabilische als animalische Nahrung, durchaus aber keine widrigen und schädlichen Dinge genießen. Enthalten muß sie sich ganz vorzüglich aller fetten Speisen, aller bitteren, aller scharfen, gesalzenen, sowie aller sehr heißen Gerichte. Gartengewächse vermehren die Säfte ihres Körpers und machen ein leichtes, fröhliches Blut." (Hört die verspotteten Chinesen, ihr klugen Europäerinnen!)

Die alten Inder hatten für jeden einzelnen Monat der Schwangerschaft ihre besonderen Diätvorschriften. In Sesrutas Ayurvedas heißt es: „Die Schwangere muß angenehm und süß schmeckende, milde aromatische Speisen genießen."

Welche Übereinstimmung zwischen den Chinesen, Indern und Indianern! Vergleicht man ihre Lebensgewohnheiten und Anschauungen mit der Unwissenheit der modernen Frauen unserer Kultur in allen natürlichen Dingen, so möchte man die Augen beschämt niederschlagen. Dabei drängt sich uns schüchtern die Frage auf: Sind wir wirklich allen diesen Völkern so überlegen, wie wir uns es einbilden? Sind die Vorteile unserer vielgepriesenen hohen Kultur nicht vielleicht aufgewogen durch ihre offenen und heimlichen Nachteile? Es mögen sich die Leser selbst die Antwort darauf geben.

Sehr belehrend ist ferner für uns Europäer das Verhalten zahlreicher Völkerschaften hinsichtlich des Geschlechtslebens. Herrscht vielleicht auch bei Naturvölkern die eigentümliche Ansicht, daß der Gatte seiner schwangeren Frau recht oft beiwohnen müsse, um zur „Ernährung des Fötus" etwas beizutragen? Zwar sehen wir dergleichen nirgends bei noch nicht entarteten Säugetieren; der menschliche Geist hat es aber immer noch getroffen, zu begründen, was ihm erwünscht erschien. „Tatsächlich gibt es eine große Anzahl von

Völkern in allen Teilen der bewohnten Erde, bei welchen der Beischlaf mit einer Schwangeren auf das allerstrengste verboten ist. In den allermeisten Fällen wird das Gebot auch nicht übertreten, sondern mit der größten Peinlichkeit und Strenge von den Ehegatten eingehalten." (Hört, ihr deutschen Ehemänner!) Vollständige Enthaltsamkeit während der ganzen Schwangerschaft üben die Indianer Nord-Amerikas, die Aschanti, die Eingeborenen der Antillen und andere. Teilweise, besonders vom fünften Monat an, ist sie bei vielen Völkerschaften üblich, weil sie von dem richtigen Gedanken geleitet sind, daß geschlechtliche Aufregung der Frau dem Kinde schade. Ein Beischlaf nach dem vierten Monat gilt bei ihnen sogar als todeswürdiges Verbrechen. Bei den Medern und Persern war geschlechtlicher Umgang mit einer Schwangeren durch ein religiöses Gesetz verboten. Übertretungen wurden schwer bestraft. Die Rabbiner stellten im Talmud folgende Lehre auf: „In den ersten drei Monaten nach der Empfängnis ist der Koitus sowohl für die Schwangeren als auch für die Frucht sehr nachteilig; wer denselben am neunzigsten Tage ausübt, begeht eine Handlung, als wenn er ein Menschenleben vernichtet." So die alten Juden, die so viele hygienische Einrichtungen hatten. Wer den häufigen Fehlgeburten nachforschen würde, könnte bald erfahren, wie oft nur geschlechtliche Erregungen ihre Ursache sind; sie sind dann allerdings „Handlungen, als wenn ein Menschenleben vernichtet würde". Bei den Chinesen wird die Schwangerschaft als „Bettrennung" betrachtet. Allerdings haben die Männer der meisten niederen Völker Nebenweiber, welche ihnen die Enthaltsamkeit nicht allzu beschwerlich machen; vom europäischen Manne aber verlangt die Moral, daß er wirklich enthaltsam lebe. Wäre seine Erziehung eine andere, würde seine Jugend anders beeinflußt werden, so könnte er auch dieses Verlangen leicht erfüllen. Die Enthaltsamkeit schadet ihm keinesfalls; sie trägt nur zu seiner körperlichen Kräftigung bei. Die Vielweiberei stellt ihn dagegen auf eine moralisch tiefe Stufe; sie nimmt ihm einen Teil seiner menschlichen Würde, weil eine edle, kraftvolle Liebe nur für ein Weib möglich ist, der Verkehr mit mehreren Weibern, die man nur ihrer körperlichen Reize wegen schätzt, seiner Handlungsweise aber einen tierischen Charakter aufprägt. Da auch in unseren Gegenden eine geheime und viel niedrigere Vielweiberei als im Orient getrieben wird, die den Mann entsittlicht, so muß man leider sagen, daß der orientalische Mann in vieler Hinsicht höher steht als der Europäer, trotzdem er öffentlich nicht nur einer Frau angehört. Das Verhältnis, in dem er zu vier bis fünf Frauen steht, die ihm lieb sind und deren Kinder er auch liebt, ist ein bedeutend schöneres und natürlicheres als jenes, das ein gebildeter, aber unsittlicher Europäer in versteckter Weise eingeht, indem er Bordelle besucht oder ein gemeines, heimliches Liebesverhältnis mit einer unsittlichen oder gar bezahlten Frau anknüpft. Charaktervolle Männer, die in schöner Ehe mit ihren Frauen leben, deren Selbstachtung größer ist als ihre tierischen Triebe, entwürdigen

sich auch niemals in dieser Weise; sie ertragen kraftvoll die Enthaltsamkeit aus Liebe und Rücksicht für Frau und Kind. Dreifacher Lohn wird ihnen dafür zu teil: die Kräftigung des eigenen Körpers, die Gesundheit und Achtung der Gattin, das Gedeihen des geliebten Kindes!

Ein Wink für Bräute und junge Ehefrauen.

Streng genommen sollte sich kein Mädchen verheiraten, ohne sich über ihren Körperbau Klarheit verschafft zu haben; denn nur zu häufig sind Fehler da, von welchen weder die Eltern noch weniger die Tochter eine Ahnung haben. Es ist aber für die Gesundheit der Ehefrauen nicht gleichgültig und für die gedeihliche Entwicklung des Kindes noch weniger, wenn ihr Körper die zur Mutterschaft unentbehrlichen Eigenschaften nicht besitzt. Daher werden kluge und für die Zukunft sorgende Mütter ihre verlobten Töchter zur Ärztin führen, um sie einer gründlichen Untersuchung zu unterziehen, oder reifere Mädchen werden selbst gehen, weil sie wissen wollen, ob sie den bevorstehenden Anforderungen, welche die Ehe an sie stellt, auch zu genügen vermögen. Die Untersuchung soll feststellen: 1. ob Herz und Lungen gesund sind, 2. ob die Wirbelsäule fehlerlos ist, 3. ob die Gebärmutter richtige Lage und Form hat. Diese drei Fragen soll jede Braut der Ärztin stellen; denn ihre günstige Beantwortung gibt der Fragestellerin die Bürgschaft, daß die Grundlage zu einer gesunden Mutterschaft vorhanden ist. Wo es daran fehlt, ist mindestens eine eingreifende Kur vor der Verheiratung zu empfehlen, eine Verschiebung der Hochzeit, oder — in besonders traurigen Fällen — auch ein Aufgeben liebgewordener Wünsche dringend anzuraten. Letzteres kann unter Umständen das Lebensglück zweier Menschen retten, immer aber die Lebensfähigkeit eines sonst vielleicht gefährdeten Mädchens sichern. Allerdings gibt es außer Krankheiten der genannten Organe — Herz, Lungen, Wirbelsäule, Gebärmutter — noch Krankheitsformen, welche auch bei vollständiger Fehlerlosigkeit der genannten Gesundheit und Mutterschaft zu untergraben vermögen; wir weisen nur auf hochgradige Bleichsucht, Nervenschwäche oder gar Geisteskrankheiten hin; immerhin ist aber in den meisten Fällen genug getan, wenn die anderen nicht nachzuweisen sind und jene vier sich in gutem Zustand befinden. Bei Geistes- und Nervenkrankheiten ist die Verehelichung im allgemeinen auch nicht anzuraten.

Bei Krankheiten der Lunge und des Herzens ist nicht nur geschlechtlicher Verkehr sehr schwächend und gefährlich, und die Geburt, falls sie nicht sehr leicht verläuft, sogar das Leben bedrohend, sondern die Gesundheit des Kindes ist gewöhnlich auch sehr schwach, ja das Neugeborene ist meist zu Siechtum und frühem Tod verdammt. Welche gewissenhafte Frau

möchte wissend unter solchen Umständen einem Kinde das Leben schenken?! (Man lese im III. Teile nach, was unter „Herz- und Lungenkrankheiten“ gesagt ist.) Die Art des Leidens und die Art seiner Behandlung sind für die Aussichten der Kranken maßgebend. Nicht jedes Lungen- oder Herzleiden ist hoffnungslos; unter Umständen, z. B. bei reiferen Personen und wenn die Frau gleichzeitig eine solche Gebärmutterknickung hat, daß Mutterschaft ausgeschlossen bleibt, kann eine ruhige, glückliche Ehe seelisch so gut wirken, daß die Erscheinungen des Herzfehlers sogar zurücktreten. Bei vererbter Lungenschwäche aber sind Entbindungen lieber zu verhüten, nicht nur, weil sie die Kräfte der Frau grausam zerstören, sondern weil sie mit großer Wahrscheinlichkeit auch dem Kinde anhaften werden; man beugt dann einer Empfängnis vor, indem man nach Einholung eines ärztlichen Urteils das passendste und für den Bau der Frau sicherste Verhütungsmittel (siehe darüber im siebenten Kapitel, I. Teil) auswählt. Man ersieht daraus, daß das Verbot der Verehelichung nicht absolut für alle Fälle zu gelten braucht.

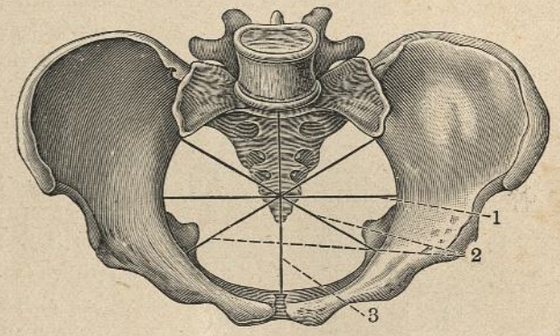


Fig. 181. **Knöchernes Becken mit Durchmessern.**
1 Querdurchmesser. 2 Schräge Durchmesser. 3 Gerader Durchmesser.

Bei Fehlern der Wirbelsäule (siehe „Heilkunde“) handelt es sich in erster Linie darum, ob die Beckenmaße dadurch beeinflußt werden oder nicht. Das Becken, Fig. 181 zeigt uns die Durchmesser, die man sich von bestimmten Punkten aus gezogen denkt und die eine gewisse Größe besitzen müssen, um den Durchtritt des kindlichen Kopfes, der sich oberhalb der engen Beckenhöhle während der letzten Schwangerschaftsmonate befindet, zu ermöglichen. Das sogenannte „platte Becken“ entsteht durch eine Verkürzung des geraden Durchmessers, der vom Schambein zum Kreuzbein führt, und diese Verkürzung wird durch eine zu starke Krümmung der Wirbelsäule nach vorne herbeigeführt. Eine Verschiebung der Wirbelsäule nach rechts oder links kann dieses Vorspringen der Kreuzbeingegend (des „Promontoriums“) bewirken. Ungeschicktes Tragen kleiner Kinder, schwacher Knochenbau, später gewohnheitsmäßige schiefe Haltung bei Schul- und Handarbeiten hat bei schwächlichen Kindern sehr oft eine solche Verbiegung zur Folge, die niemand beachtet, die aber dennoch den Beckeneingang verengt und später sogar ein Geburtshindernis werden kann. Fig. 231 stellt die schiefe Haltung eines Kindes bei seinen Schreib-

arbeiten vor; Fig. 228 das Tragen eines Kindes bei gebogener Wirbelsäule. Wird nicht rechtzeitig Heilgymnastik eingeleitet oder ein orthopädisches Korsett angelegt, so wächst der Fehler mit und wird fest, und das platte Becken wird bei der ersten Entbindung entdeckt, die entweder besonders schwer oder bei schlechtem Kräftezustand auch unmöglich wird. Damit diese Entdeckung aber rechtzeitig gemacht werden könne, sollen sich Bräute äußerlich untersuchen und die Beckenmaße feststellen lassen. Fig. 182 zeigt uns das dazu nötige Instrument und die Art, wie die Beckenbreite genommen wird. Nach den äußeren Zahlen kann man auf die inneren schließen. Die innere Untersuchung, Feststellung des Maßes nach Fig. 183, ist erst bei fortgeschrittener Schwangerschaft ausführbar und bei Jungfrauen ohne Verletzungen fast unmöglich. Eine gut gewachsene Wirbelsäule, richtige äußere Beckenmaße geben aber schon Bürgschaft, daß auch die inneren Maße gut sind, und können also in den meisten Fällen beruhigen.

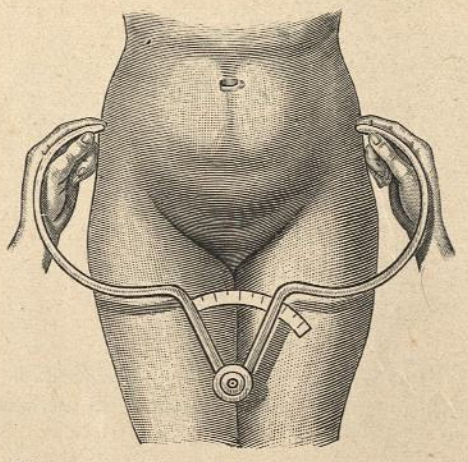


Fig. 182. **Tasterzirkel zur Beckenmessung.**

Ob Knickung oder Verlagerung der Gebärmutter vorliegt, läßt sich auch bei Jungfrauen feststellen, indem vorsichtig bei etwas gespreizten Beinen und stehend nachgefühlt wird, wie der Scheidenteil liegt. Das bereitet keinerlei Schmerzen und ist ohne peinliche Nebenumstände und ohne Auskleiden bei jedem Mädchen möglich. Ist der Gebärmutterfehler bedeutend, so wird Unfruchtbarkeit in der Ehe wahrscheinlich sein; ist er nicht bedeutend, so kann eine mehrwöchige Kur, bestehend in innerer Massage nach Thure-Brandt (siehe diese im III. Teil), verschiedenartige Bäder usw. noch bedeutende Besserung bringen. Wird sie nicht mehr erzielt, dann ist es sicher vorteilhaft, wenn die junge Ehefrau vorher schon weiß, was ihr bevorsteht, und daß sie voraussichtlich auf Mutterglück verzichten muß. Bei kleineren Beckenfehlern aber kann durch vorbeugende Diät eine leichtere Geburt erzielt werden, indem sie so zusammengesetzt wird, daß die Knochen des Kindes weicher bleiben. Wir sprechen an anderer Stelle darüber. Über welche Mittel wir noch verfügen, um die Geburt zu erleichtern und die Wehentätigkeit zu verstärken, die gerade bei Beckenenge so außerordentlich wichtig ist, wird unter „Geburt" gesprochen.

Es gibt aber noch andere Umstände, welche das Glück des Kindes gefährden und die zu verhüten oder in ihrer üblen Wirkung zu erhöhen

auch in der Hand der Eltern liegt; das sind jene, bei welchen durch den Vater auf das Kind Krankheiten fortgepflanzt werden, trotzdem die Mutter ganz gesund war. Wir haben hier vor allem die im Alkoholrausch gezeugten Kinder im Auge. Was hat die Frau hier zu tun, um vorzubeugen? Aus Liebe zu dem Ungeborenen hat sie dem Gatten, wenn er unter dem Einfluß des Alkohols steht und in diesem krankhaften Nervenzustand eheliche Vereinigung begehrt, diese zu verweigern. Wir wissen schon aus den Ausführungen des I. Teiles, wie gerade die Nervenzelle am schwersten durch die vergiftende Wirkung des Alkohols leidet und daß Kinder, die im Rausch gezeugt wurden, eigentümliche Fehler an Körper, Seele oder Geist mit ins Leben bringen. Es ist eine unverzeihliche Sünde der Väter, nur an ihre augenblickliche Befriedigung zu denken und nicht auch an die Folgen ihres kurzen Genusses; der Alkohol raubt aber Urteil und Gewissen, und darum muß eine pflichttreue Frau in solchen Fällen nicht nachgiebige Schwäche zeigen, sondern zielbewußt handeln und den vorübergehend gelähmten Gatten durch ihre Nüchternheit ergänzen. Ist sie jedoch, vielleicht seiner Erregtheit und des lieben Friedens wegen gezwungen, nachzugeben, so sorge sie beizeiten für gute Verhütungsmittel, damit sie sich später niemals sagen muß: Ich bin auch schuld daran, daß uns ein unglückliches Kind geboren wurde! Hätte ich Stellung genommen, wäre ich nicht leichtsinnig oder schwach gewesen, so wäre es nicht entstanden.

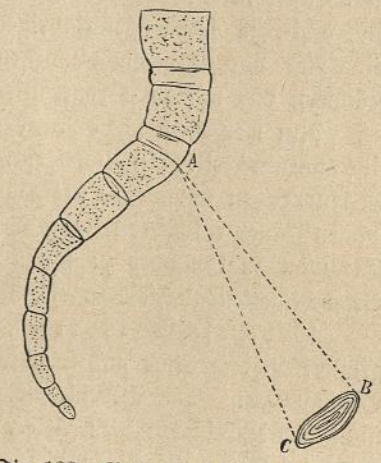


Fig. 183. **Grenze des kleinen Beckens.** A Vorberg, B oberer Rand der Schamfuge, C unterer Rand der Schamfuge. A B obere Grenze des kleinen Beckens, A C das wichtigste Beckenmaß zur Bestimmung der Beckengröße, sogenannte Conjugata diagonalis. Sie beträgt 12½ cm.

Nicht alle „Rauschkinder" werden Idioten, wohl aber gibt es unendlich viele, die in ihrer geistigen Entwicklung zurückbleiben, in der Schule darum nicht recht fortkommen, die mit sexueller Erregtheit geboren werden oder eine auffallende moralische Schwäche zeigen, die Jähzorn oder Willensschwäche schon in den ersten Lebensjahren verraten usw. Von gesunden Eltern wären sie als gesunde Kinder geboren worden, wenn der Alkohol sie nicht vergiftet hätte!

Was hat man zu tun, um Unfruchtbarkeit zu bekämpfen?

Wenn ein Ehepaar einige Jahre lang verheiratet ist und der sehnliche Wunsch nach einem lieben Kinde sich immer noch nicht erfüllte, dann gehe

die Frau zu einem bewährten Frauenarzt und erbitte ein umfassendes Urteil über ihre Fortpflanzungsorgane. (Man lese über „Unfruchtbarkeit" nach.) Oft wird es heißen: „Ihnen fehlt nichts, Sie sind ganz gesund!" Dann gehe der Mann zu einem Spezialisten und verlange dasselbe, und wenn auch er gesund befunden wird, dann liegt es an der Beschaffenheit der Innenhaut des Uterus und an dem Nervenleben der Frau. Wie schon an anderer Stelle ausgeführt wurde, muß die Frau sich dann einer Reinigungs- und Erfrischungskur unterziehen, um günstigere Bedingungen zu schaffen und sich im übrigen in Geduld fassen. Man hat viele Fälle beobachtet, in welchen nach acht-, ja sogar zwölfjähriger Ehe noch ein Kindchen anrückte, obwohl keine Kur voraus gemacht worden war. Im Organismus hatte sich etwas geändert, das wir nicht kontrollieren konnten.

Nur wer einen schweren organischen Fehler hat, wie eine alte Knickung, eine unentwickelte, kindlich gebliebene Gebärmutter, ein Gewächs an den Beckenorganen usw., gebe die Hoffnung auf Mutterschaft auf; denn sie ist in solchen Fällen entweder unmöglich oder nicht wünschenswert. Noch sei bemerkt, was man zu tun oder zu lassen hat, um unter normalen Verhältnissen die Befruchtungsmöglichkeit zu erhöhen.

Der Geschlechtsverkehr sei nicht zu häufig; ausgeruhte Organe, größere Liebeswärme und Sehnsucht nach der Vereinigung schaffen günstigere Bedingungen. Die Leidenschaft und Mittätigkeit des weiblichen Teiles sind nicht gleichgültig bei dem Akte. Man achte auch darauf, daß der Orgasmus bei Mann und Frau gleichzeitig eintreten, weil dadurch für den Eintritt des Samens in den Uterus am meisten Aussicht vorhanden ist. Selbstverständlich mache die Frau niemals gleich nach der Vereinigung eine Ausspülung; denn wohl in den meisten Fällen zieht sich der Samen erst nachträglich in die Gebärmutter hinein. Dann wähle man die für die Befruchtung günstigste Zeit, das ist die erste Woche nach der Menstruation, wenn die Frau das lebhafteste sexuelle Empfinden hat, und trachte sich vorher in einem seelisch harmonischen und körperlich ruhigen Zustand zu erhalten. Sofortiges Einschlafen nach dem Akte ist der Befruchtung günstiger als Unruhe und Bewegung. Eine mehrwöchige Massagekur nach Thure-Brandt erhöht oft die Aufnahmefähigkeit eines vielleicht vorher träge gewesenen Uterus. Bei gut gebildeten Organen ist die Rücken-Bauchlage für die Liebenden die natürlichste und schönste, aber zuweilen erhöht die Bauchlage der Frau die Befruchtungsmöglichkeit (coitus a posteriori). In hartnäckigen Fällen muß alles versucht werden, was Aussicht auf Erfolg hat und wenn verschiedene Anwendungen gleichzeitig zusammenwirken, so bleibt dieser auch selten aus. Die Bauchlage der Frau führt uns auf tierische Verhältnisse zurück und entspricht dem anatomischen Bau der Sexualorgane beider Geschlechter besser. Doch ist sie weniger ästhetisch und führt, längere Zeit angewendet, allmählich zu einer Entfremdung der Gatten, da sie den

seelischen Kontakt während der Vereinigung fast aufhebt. Mehrwöchige Trennung der Ehegatten vor der Vereinigung, um die Leidenschaft zu steigern, kurze, kalte Tauchbäder der Frau, die nur das Becken betreffen, sind auch noch zu empfehlen, um günstige Dispositionen zu schaffen.

Wie gewinnt man gesunde und schöne Kinder?

Die erste Bedingung dazu bleiben natürlich gesunde, begabte und gute Eltern. Kranke, geistig wenig entwickelte, bösartige oder von bösen Leidenschaften oft bewegte Eltern haben wenig Aussicht, gesunde, schöne und begabte Kinder zu erhalten. Auf alle aber wirken außerdem auch äußere Umstände ein, günstiger und ungünstiger Art; auf ihre Bedeutung wollen wir hinweisen. Im allgemeinen sieht man unter der ärmlichen Bevölkerung, die mit Not und harter Arbeit ununterbrochen zu kämpfen hat und eine alles verfeinernde Geistespflege nicht kennt, wenig oder gar keine wirklich schönen Menschen, viel mehr dagegen unter der wohlhabenden Bevölkerung, welche angeborene Fähigkeiten ganz anders zu entwickeln vermag und auch vom Säuglingsalter an wohlbedachte körperliche Pflege genießt. Dort wirken auf Geist und Körper nur ungünstige Einflüsse ein: Schmutz, kleine, dunkle Räume, ungenügende Nahrung, Rohheit, Häßlichkeit, Dummheit, Gleichgültigkeit; hier eine helle oft reich geschmückte Umgebung, Sorgfalt und Pflege nach allen Seiten, schönere Menschen mit edleren Umgangsformen und von feinerer Geistesbildung. Wie verschieden sind die täglichen Eindrücke, die eine Mutter während der Werdezeit ihres Kindes da und dort empfängt, und wie machtvoll diese ersten Eindrücke, die das Gehirn der Säuglinge schon treffen! Es ist nicht gleich, was die Frau neun Monate sieht, denkt, wünscht, und es ist nicht gleich, in welcher Umgebung der Säugling aufwächst. Diese oft erprobte Tatsache mag den einen Trost spenden, die anderen aber anspornen, ihren zu erwartenden Kindern die besten Lebensverhältnisse zu schaffen, damit sie geistig und körperlich schöne Menschen werden können.

Auch hier können wir von den alten Griechen etwas lernen. Sie legten besonderes Gewicht darauf, ihre schwangeren Frauen in eine schöne Umgebung zu versetzen, um sie überall dem Einfluß der Schönheit und der Kunst auszusetzen, und wer hat schönere Menschen gehabt, wer ein schöneres Kunstideal als die Griechen? Ein selbstbeobachtetes Beispiel aus unserer Zeit, das sowohl den geistigen Einfluß der Mutter auf ihr Kind, wie den Einfluß ihrer Umgebung auf dieses beweist, können wir hier anreihen: Eine zwanzigjährige, junge Frau war erfüllt von ihrer Verantwortlichkeit ihrem noch nicht geborenen Kinde gegenüber; geistig begabt und kunstsinnig suchte sie sich recht oft künstlerischen Eindrücken auszusetzen und wünschte lebhaft,

ein schönes und begabtes Kind zu erzielen. An die Wand ihres Bettes hing sie einen Apollokopf, auf den morgens ihr Blick, wenn sie erwachte, zuerst fiel; dann malte sie selbst schöne Frauenköpfe und betrachtete die Schönheit Apollos auch unter Tags recht oft sinnend. Das Kind war eine Tochter, das zu einem schönen Mädchen heranwuchs, viel schöner als Vater und Mutter je gewesen, und das eine Künstlerin wurde. Der „klassische" Schnitt ihrer Stirnpartie wurde oft gerühmt. Dem Anschein nach hatte sie diesen Vorzug dem Apollo zu verdanken, welchem die Mutter so zweckbewußt zugetan war.

Daß es ein „Versehen" der Mutter gibt, ist ein uralter Glaube. Darum bewahrt man schwangere Frauen gerne vor einem häßlichen Anblick, aus Angst, er könnte etwas Ähnliches an dem Kind zurücklassen, und zwar um so sicherer, je mehr Furcht und Schrecken sich dabei einstellen. Es ist kein Aberglaube, daß diese wirken, daß starke seelische Eindrücke auf die Mutter wie auf das Kind Einfluß haben, da ihr Zusammenhang ein so inniger ist. Diese Tatsache sollte sogar viel weitgehendere Beachtung finden, als dies heute der Fall ist. Obwohl mit dem Ei und der Samenzelle gewisse Grundlagen gegeben sind, die wir sicher nicht mehr zu beeinflussen imstande sind, und die unter Umständen unverändert bleiben werden, so würde dennoch manchem Übel vorgebeugt werden können, mancher Vorteil erreicht werden, wenn wir die Mütter stets in die günstigsten Lebensverhältnisse brächten. Wir wollen dieser Forderung die weitgehendste Beachtung schenken! Wir fordern alle liebevollen Mütter auf, alles Häßliche, welches das Auge oder Herz verletzt, während der Werdezeit ihres Kindes zu meiden, nicht minder aber auch für Kunstgegenstände in ihrer nächsten Umgebung zu sorgen, deren Anblick erhebend wirkt, seien es Statuen, Gemälde oder gute Zeichnungen; ferner nur edle Lektüre zu pflegen, und auch den Anblick des Schönen in der Natur aufzusuchen. Zorn und Groll unterdrücke sie, seelischen Aufregungen sollte sie niemals ausgesetzt sein, aber alles, was ihr Gemüt beruhigt, ihre Seele befriedigt, ihr Herz erfreut, suche sie auf. Sie gehe täglich in die freie Natur und erhebe sich im Anblick ihrer erhabenen Schönheiten. Harmonisch und friedlich sei die Umgebung einer Frau, die einem neuen Menschen das Leben geben will! Auf Grund einer vernünftigen Körperpflege, wie sie aus dem vorangehenden hervorgeht, kann dann ein ebenso gesunder wie guter und schöner Mensch entstehen.

Die Geburt.

Die normale Entbindung.

Die Ausstoßung der Leibesfrucht aus dem mütterlichen Organismus nennt man die Geburt. Sie tritt nach Ausreifung der Frucht sowohl wie auch vorzeitig ein, bevor erstere die Fähigkeit zu selbständigem Dasein erlangt hat. In letzterem Falle spricht man von einer Früh- oder Fehlgeburt.

Die Ausstoßung der reifen Leibesfrucht tritt ein, wenn diese erstens die Fähigkeit erlangt hat, außerhalb des weiblichen Organismus weiter zu leben, und wenn sie zweitens so groß geworden ist, daß sie nicht mehr Raum genug im Becken der Mutter findet, was daher zu gewissen Reizerscheinungen führt. Diese Reize sind ihrerseits die Ursache kräftiger Zusammenziehungen der Gebärmutter, die ja, wie bekannt, netzförmig übereinandergelagerte Muskelfasern besitzt. Durch diese Zusammenziehungen, die im oberen Teile der Gebärmutter beginnen und sich allmählich nach unten fortsetzen, wird der kindliche Körper dahin gedrängt, wo er den geringsten Widerstand findet, und dies ist nach unten, in das kleine Becken hinein. (Man lese im I. Teile nach, was über das knöcherne Becken [siehe Fig. 5] und die Gebärmutter Seite 42 und 43 gesagt ist.) Diese Zusammenziehungen der Gebärmutter werden bei fortschreitendem Vorrücken des Kindes nach unten immer heftiger und durch Zusammenziehungen der Bauchmuskulatur nachhaltig unterstützt. Man nennt sie „Wehen". Es sind die treibenden Kräfte, welche die Ausstoßung der Leibesfrucht bewirken. Selbstredend ist die Ausstoßung aber nur möglich, wenn die Geburtswege keine Hindernisse bieten, so daß der kindliche Körper nicht auf zu große Widerstände stößt. Wir haben also zuerst mit zwei Faktoren zu rechnen: den treibenden Kräften und den Geburtswegen. Erstere müssen ausgiebig sein, letztere günstig beschaffen. Als dritter Faktor, der mitunter übel mitspielt, kommt der kindliche Körper selbst in Betracht. Er darf weder zu groß sein, noch darf der vorangehende Teil zu hart werden. Es entsteht sonst ein Mißverhältnis zwischen der Leibesfrucht und den Geburtswegen. Letztere bestehen aus dem kleinen Becken und den äußeren Geschlechtsteilen des Weibes.

Wie schon an anderen Stellen auseinandergesetzt wurde, erhebt sich die gefüllte und an Umfang zunehmende Gebärmutter aus ihrer ursprünglichen Umgebung, dem kleinen Becken, in das große Becken, wodurch ihr Eingang, der Muttermund, höher zu stehen kommt. Es muß daher der vorandringende Kopf des Kindes nicht nur den engen Muttermund erweitern, sondern auch die härteste und engste Stelle des knöchernen Beckens (siehe

Fig. 181 des Beckens mit Durchmessern) überwinden und durch die Beckenhöhle durch, natürlich in der erweiterten Scheide steckend, den Beckenboden und damit auch den Scheideneingang erreichen. Während die Überwindung des Beckeneinganges meist viele Stunden dauert, findet die Ausstoßung aus Gebärmutter und Scheide viel schneller und ruckweise statt. Bei kräftigen Wehen wird der Kopf meist so energisch herausgetrieben, daß bei Erstgebärenden mit schwachen Geweben nur durch geschickt ausgeführten Dammschutz ein Einreißen des Dammes verhindert werden kann. Auf Tafel Nr. 8 und 9 wird uns das Einschneiden des Kopfes dargestellt, wie er aus der geöffneten Scheide hervortritt und mit jeder Wehe weiter vorgedrängt wird, ferner die schützende Hand der Geburtshelferin, die fest auf den Damm drückt, um den Druck des harten Kopfes nach oben abzulenken und dadurch die scharf gespannte Dammhaut zu entlasten. Bei schnell vordringendem Kopf und weichen Geweben reißt sie oft ein wie dünnes Papier. Über die Erhaltung des Dammes und seine Bedeutung werden wir später noch sprechen. Fig. 184 zeigt den Stand der vollen Gebärmutter und den Sitz der Plazenta.

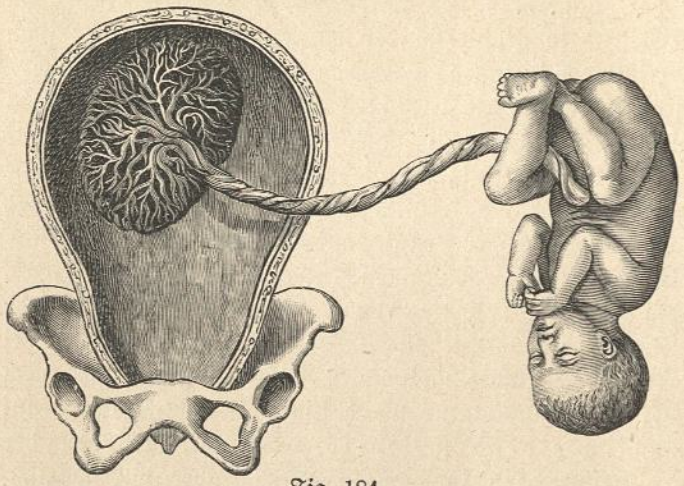


Fig. 184.
Gebärmutter mit Mutterkuchen, Nabelschnur und Kind.

Ist der Kopf durchbrochen, wobei sich der Kreißenden meist ein Schrei entringt, weil dieser Teil der Geburtsarbeit mit elementarer Kraft geleistet wird, welcher die Frau widerstandslos unterworfen ist, dann drängen unter verschiedenen Wendungen die Schultern nach, und nun tritt auch die Möglichkeit ein, nachzuhelfen und die Ausstoßung des Kindes zu beschleunigen, indem die Hebamme das Kind unter den Schultern faßt, und den kindlichen Körper vorsichtig herauszieht. Oft schon während dieses Aktes oder unmittelbar darnach, nachdem Luft auf das Kind eingewirkt hat, macht es die ersten Atemzüge, stößt den ersten Schrei aus, was das Ohr der erschöpften jungen Mutter ganz eigentümlich berührt. Schreit es nicht wenige Minuten nach der Ausstoßung, dann müssen ihm Mund und Nase gereinigt werden, die zuweilen von Schleimmassen verstopft sind, oder es müssen Belebungsversuche gemacht werden. Letztere Notwendigkeit pflegt nur nach schweren Geburten, welche für das

Leben des Kindes bedrohlich wurden, einzutreten. Bei normalen Entbindungen schreit es sofort nach der Ausstoßung, ohne unser Zutun; ebenso wird es ohne jegliche Hilfe oder Unterstützung an das Licht der Welt gesetzt. Die Natur hat also keine Hebammen oder Ärzte zur Geburt nötig; sie besorgt allein und vortrefflich, was zu machen ist, wenn man sie nicht hindert. Wozu haben wir dann aber Hebammen und „Geburtshelfer"? Ach, weil es sehr häufig nicht normal zugeht bei der Entbindung und weil ohne energische Hilfe für Mutter oder Kind manches Leben geopfert würde. Wo es sich aber nicht um solche Gefahren handelt, da ist man bemüht, der Frau die anstrengende Arbeit durch Hilfeleistungen aller Art zu erleichtern, sie vor Mißgriffen zu bewahren, durch Pflege und Schonung ihre Kräfte zu erhalten und das Neugeborene sofort in die günstigsten Verhältnisse zu versetzen. Bei jungen Müttern ist außerdem die Unkenntnis und Aufregung oft so groß, daß Beruhigung und Unterstützung seitens erfahrener, älterer Personen sehr notwendig sind. Darum brauchen wir also Hebammen und zwar recht tüchtige, welche sich nicht darauf beschränken, die Wöchnerin zu reinigen und das Kind anzukleiden, sondern Aufklärung und Unterstützung neben wohlbedachter Körperpflege in reichem Maße zu gewähren. In Fällen der Not ist jede gesunde Mutter imstande, allein zu entbinden, ja auch die Nabelschnur zu trennen, um das Kind aus dem Zusammenhang mit der Nachgeburt zu lösen, und, wenn es sein muß, mit dem Kinde im Arm ein Stück Weg zurückzulegen. So hat es manche kräftige Bäuerin getan, die im Felde unerwartet schnell niederkam, und so machen es die Wilden, die im Busche gebären und dann ihrer Truppe, die sich nicht aufhalten läßt, nachlaufen. Dies zur Ermutigung aller Zaghaften und Ängstlichen, die noch so wenig Ehrfurcht vor den Naturkräften haben, daß sie denken, ohne Menschenhilfe und Menschenweisheit komme nichts zustande. Und doch bieten uns diese nur elenden Notbehelf, wenn uns Mutter Natur einmal wirklich im Stiche läßt!

Die Lage der Gebärenden kann verschieden sein. Schwache Frauen nehmen nur Rücken- oder Seitenlage ein; kräftige dagegen können den Geburtsvorgang durch eine natürliche Stellung unterstützen, in welcher die Schwere des Kindes nach unten wirkt. Das ist die knieende Stellung mit gespreizten Beinen. Läßt man sich im Kreuze stützen, hebt man sich selbst am Bettgestell und preßt man tüchtig nach unten, dann kann die Austreibung der Frucht bei guten Geburtswegen dadurch recht beschleunigt werden.

Geht alles, wie es gehen soll, dann wird auch die Nachgeburt (siehe Fig. 180), das ist der Mutterkuchen samt Nabelschnur, schon in der ersten Viertelstunde nach der Geburt des Kindes ausgestoßen, ohne Nachblutung, ohne besondere Beschwerden. Die Mutter ist fröhlich, freut sich ihres Kindes, verlangt zu essen und macht darnach ein gesundes Schläfchen. Die Geburt dauert vom Beginn der Wehen bis zur Ausstoßung des Kindes bei Erstgebärenden etwa zwölf Stunden; bei Mehrgebärenden fünf bis sechs oder

auch nur drei Stunden. Keine Blutverluste, keine Erschöpfung, keine heftigen Schmerzen belästigen die gesunde Wöchnerin.

Das ist der Verlauf einer normalen Entbindung bei kräftigem Körperbau, ausreichenden Wehen und vernünftiger Pflege!

Die erschwerte Entbindung.

Am häufigsten wird sie herbeigeführt durch schwache oder schlechte Wehen, welche nicht imstande sind, den Widerstand der Geburtswege zu überwinden. Das Kind bleibt dann auf halbem Wege stecken, die Beschwerden der Frau können hochgradige werden, und wenn nicht bald Hilfe von außen kommt, so stirbt das Kind ab. Ist die Lage des Kindes aber normal, also wie sie nötig ist, um den Durchgang des kindlichen Körpers am leichtesten zu ermöglichen, sind auch keine kleinen Teile, wie Ärmchen oder Nabelschnur, in die Geburtswege gefallen, bevor der vorangehende große Teil, wie Kopf oder Steiß, vorgedrungen sind, so kann die Entbindung zwar tagelang dauern und nur kleine Fortschritte machen, dennoch aber zu einem lebenden Kinde führen. In solchen Fällen ist es nötig, ein ärztliches Urteil einzuholen und eine Untersuchung vornehmen zu lassen, damit die eigentliche Verzögerung der Entbindung festgestellt werden kann.

Daraus geht also hervor, daß auch die Lage des Kindes ein bedeutendes Geburtshindernis bilden kann, und dies ist stets der Fall, wenn sich der kindliche Körper mit zu großem Querdurchmesser einstellt und die knöchernen Geburtswege die äußerste Grenze ihrer Nachgiebigkeit erreicht haben, also bei teilweisen Querlagen, oder wenn ein vorgefallener Arm mit dem Kopfe zugleich sich einstellt usw. (Man studiere unsere Tafeln und die darauf dargestellten Kindeslagen.)

Eine weitere Ursache der erschwerten Entbindung liegt in der Bildung des Beckens. Bei wohlgeformtem Kinde, kräftigen Wehen kann die Geburt bei Beckenfehlern entweder sehr schwierig und schmerzhaft werden oder unter Umständen nur auf operativem Wege möglich sein. (Siehe erstes Kapitel im I. Teil und Beckenfehler, Fig. 350 bis 352.) Die Krankengeschichte auf Seite 330 führt uns eine Entbindung bei Beckenenge vor, und die Behandlung der Schwangerschaft bei engem Becken ist Seite 322 bis 324 besprochen. Erreicht die Beckenenge einen gewissen Grad, oder ist die Querlage eine vollständige, so hat man es mit absoluten Geburtshindernissen zu tun, welche die natürliche Geburt nicht bloß erschweren und verzögern, sondern vollständig unmöglich machen.

a) Die Wehen. Wie schon gesagt, bestehen sie in leise beginnendem Zusammenziehen der Gebärmutter, die in halbstündigen, später in viertelstündigen, ja minutenlangen Pausen eintreten, an Umfang und Ausgiebigkeit rasch zunehmen und dem Willen nicht unterworfen sind. Während ihrer Dauer wird die Gebärmutter hart, richtet sich auf und verlängert sich in ihrer Längsachse. Die normale Wehe dauert 60—100 Sekunden. Im letzten Stadium der Geburt tritt die Mitwirkung der Bauchpresse hinzu, das ist die Zusammenziehung der Bauchmuskeln, welche einen Druck von oben nach unten ausüben und anfangs unserer Willkür unterworfen sind. Steckt der Kopf des Kindes bereits in der Scheide, dann hat die Gebärende den lebhaften Drang „mitzupressen" und selbst herauszudrängen, was sich schon auf dem Wege befindet. Sie zieht daher die Beine gerne an, beugt sich im Knie, stemmt die Füße irgendwo an und faßt mit den Armen nach einem festen Gegenstand. Meist reicht die Hebamme ihr die Hände und hält sie fest, so daß die Gebärende einen Zug ausüben kann. In dieser Stellung und bei solcher Unterstützung fällt ihr das Mitpressen leichter.

Die krankhafte Wehe ist schmerzhafter und weniger ausgiebig, auch oft von längerer Dauer. Wenn die Erschöpfung der Kreißenden zunimmt, bleiben sie auch wohl stunden- und tagelang ganz aus, um dann abermals einzusetzen. Manchmal scheint die Geburt dabei keine Fortschritte zu machen, bis plötzlich „Preßwehen" eintreten (Mitwirkung der Bauchpresse) und das Kind nun sichtbar vorrückt. Dabei scheinen allerdings schwächliche Frauen vor Anstrengung fast zu vergehen, da die Wehepausen immer kürzer werden. Ihre Aufregung steigert sich, und die nervösen geben durch angstvolles Schreien ihrer inneren Qual deutlichen Ausdruck. Über den Geburtsschmerz ist schon mancherlei geschrieben worden, nicht minder über die Überflüssigkeit des Schreiens während des Gebärens. Wodurch entsteht der Geburtsschmerz bei gesunden, gut gebauten Frauen? Ist der Schmerz Naturnotwendigkeit?

Keineswegs! Bei kräftigen Individuen, die mit normalen Organen versehen sind, wird nur leises Stöhnen und Pressen vernehmbar, verbunden mit tiefen Atemzügen, wobei in wenigen Stunden die Geburtsarbeit bewältigt wird. Keine Aufregung, keine Klagen, kein Schreien dabei. Je schwächlicher und nervöser aber eine Frau ist, desto mehr wachsen die Aufregung und die Schmerzempfindung dabei, desto länger dauert der Vorgang und um so größer ist die dabei sich einstellende Erschöpfung. Die Schmerzempfindung wird durch Druck auf zarte Gewebe und Nerven sowie durch die außerordentliche Spannung derselben bewirkt. Sind sie aber von kräftiger Beschaffenheit und leidet die Frau nicht an krampfhafter Reizbarkeit oder Ängstlichkeit, so sind auch diese großen Leistungen ohne nennenswerten Schmerz auszuführen. Es gibt also tatsächlich eine schmerzlose Entbindung, und sie ist auch unter uns noch nicht ausgestorben; allein sie wird allmählich selbst aus unserem Gedächtnis schwinden, wenn die weibliche Jugend auf dem Wege fortschreitet, den sie jetzt betreten hat. Er führt zur körperlichen Verkümmerung, zur Unfähigkeit, den Mutter-

pflichten gerecht zu werden. Daher: Kräftigung, Abhärtung, Aufklärung den Mädchen! Keine verweichlichten, blutarmen, untüchtigen Mädchen großziehen, sondern in der Kindheit schon sie durch alle Mittel so beeinflussen, daß einst gesunde, leistungsfähige und glückliche Mütter aus ihnen werden können.

Liegt es in unserer Hand, krankhafte Wehen zu beeinflussen? Zweifellos, und zwar um so mehr, je früher wir die Schwangeren in Behandlung nehmen. Bei richtigem Verhalten während der Schwangerschaft, Sitz- und Halbbädern, entsprechender Ernährung und Bewegung läßt sich die Geburt schon wesentlich beeinflussen. Dauert sie aber zu lange, sind die Wehen zu schwach oder krampfartig, dabei sehr schmerzhaft, dann müssen wir sowohl durch warmes wie kaltes Wasser, ebenso auch durch Massage mit einwirken, um die natürlichen Vorgänge zu unterstützen, vorausgesetzt, daß weder eine falsche Lage noch Beckenfehler vorliegen. Fig. 185 stellt die Ärztin dar, wie sie eine erschöpfte junge Frau, bei welcher die Geburt nur langsame Fortschritte macht, streicht, wobei diese einschlummert und neue Kräfte sammelt.

Fig. 185.
Beruhigendes Streichen der Arme bei einer Gebärenden.

Bei zu schwachen Wehen läßt man der Kreißenden zuerst Zeit, um Kräfte zu sammeln; man bringt sie, wenn möglich, ins Freie oder heizt bei geöffneten Fenstern, damit immer neuer Sauerstoff zufließen kann und verbrauchte Luft, die so schwächend wirkt, sich nicht ansammelt; trotz wiederkehrender Wehen läßt man sie halb- oder viertelstündige Spaziergänge machen und darnach ruhen, weil die Muskelbewegung den Geburtsvorgang beschleunigt; unter Tags und besonders zeitig abends sorge man für ruhige Umgebung, Verdunkelung des Schlafzimmers, beruhigenden Zuspruch, damit etwas Schlaf eintritt, der stärkender als alles andere wirkt. Bei schwächlichen Erstgebärenden dauert nämlich die Geburt oft zwei bis drei Tage mit mehrstündigen Unterbrechungen, nach welchen die Wehen immer wieder stärker einsetzen. Nach solchem stärkenden Schläfchen gibt man mit Vorteil vom zweiten Tage an ein Halbbad von 35° mit Abkühlung bis 24° C. und nur von drei Minuten Dauer, welches den Allgemeinzustand sichtlich hebt und die Stimmung bessert,

die oft eine sehr gedrückte ist. Die Umgebung befleißige sich, ruhig, besonnen und zuversichtlich zu erscheinen, damit die junge und oft sehr leidende Frau Kraft daraus schöpfe. Alle Ängstlichkeit, lärmende Tätigkeit, erregte Beratungen, teilnehmendes Weinen usw. verbanne man aus der Nähe einer Gebärenden, die so viel mit sich selbst und ihrem Zustand zu tun hat, daß die von außen auf sie eindringenden Erregungen ein unerträgliches Zuviel für sie bedeuten, das ihr Kraft raubt und sie daher schädigt. Wer sich nicht beherrschen kann, bleibe dem Gebärzimmer ferne. Besuche, neugierige Freundinnen, ratende Tanten, die stets alles besser wissen als Hebamme und Arzt, lasse man gar nicht zur jungen Frau heran, denn sie bringen nur Unruhe ins Haus. Möchte sich in jedem Hause eine erfahrene energische Mutter finden oder ein umsichtiger Gatte, die in dem angegebenen Sinne ihr Haus für diese ernsten Tage bestellen! Manchem Übel könnte dadurch noch rechtzeitig vorgebeugt werden.

Die Ernährung sei in dieser Zeit eine durchaus milde und leichte. Sie bestehe aus kalter oder warmer Milch, bei Neigung zu Stuhlträgheit aus saurer Milch oder Kefir, Wurzelsuppen mit leichten Zutaten, wie Nudeln, Eiergräupchen, Reis, Grieß, Weinmost von Lampe in Worms; grünen Salaten mit Zitronensaft und Öl zubereitet, die sehr erfrischend wirken; guten Äpfeln, Apfelsinen oder frischem Beerenobst, wie Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Biskuit oder Zwieback statt Brot, und da empfehlen wir die von Dr. Lahmann, Bäcker Mucke in Dresden, weil mit Nährsalzen zubereitet, sowie andere ähnliche Fabrikate, deren Wohlgeschmack und Leichtverdaulichkeit erprobt sind. Zur Stillung des Durstes gebe man reichlich frisches Wasser mit Zitronensaft und Zucker, welche Limonade nicht nur anregend auf Niere und Darm wirkt, sondern deren Zuckergehalt bekanntlich auch als wehenstärkendes Mittel gerühmt wird, da aufgelöster Zucker die Muskelkraft erhöht. Will man sich vor allen unangenehmen Nebenwirkungen schützen, so gebraucht man nicht den weißen Würfelzucker, sondern den reinen ultramarinfreien Kandiszucker. Davon lasse man die Gebärende trinken, so viel sie nur will! Viel anderes genieße sie nicht, damit Magen und Darm nicht angefüllt und somit alle Vorgänge bedeutend erleichtert werden. Treten heftige Rücken- und Kreuzschmerzen auf, so mache die Pflegerin oder Hebamme beruhigende Streichungen, indem sie den Rücken in langsamen Strichen von oben nach unten streicht. Da die schwangere Frau Bauchlage nicht einnehmen kann, läßt man sie eine Stellung einnehmen, wie sie Fig. 186 zeigt. Man kann bei der Massage auch noch drücken und schütteln, was sehr gut wirkt. Dann lege man eine kühle Kreuzpackung für eine bis zwei Stunden auf.

Stellt sich leichter Stuhlgang nicht von selbst ein- bis zweimal täglich ein, dann mache man bald Klystiere von 35° C. mit etwas Ölzusatz, wonach nicht nur ausgiebige Entleerung erfolgt, sondern auch mancherlei Beschwerden verschwinden. Ergibt die Untersuchung der Hebamme oder des Arztes, daß

der Kopf tiefer getreten ist und daß es Zeit wäre, die Geburt anzutreiben, dann wende man heiße Sitzbäder an von 36° bis 40° C. und zehn Minuten Dauer. Sehr empfindliche Frauen von leicht erregbarem Temperament setzt man zuerst in 35° C., streicht den Leib von allen Seiten und gießt dann langsam heißes Wasser zu. Alle zwei Stunden kann man ein solches Bad machen. Will man noch mehr antreibend wirken, dann macht man der Gebärenden einen kalten Kreuz- und Bauchguß und bringt sie rasch darnach ins Bett, weil die Wehen infolge des Kältereizes dann meist heftiger einsetzen und es oft plötzlich sehr rasch vorwärts geht. Auch Wechselsitzbäder und Sitzdampf werden bei trägem Geburtsvorgang als sehr wirksam gerühmt.

Fig. 186.
Massage des Rückens bei Kreuzschmerzen, bei Fettleibigen und Schwangeren.

Bei krampfartigen, sehr schmerzhaften Wehen, welche wohl die Kräfte verbrauchen, aber die Geburt nur wenig fördern, muß man beruhigende Anwendungen machen. Das sind warme Bauchflasche (nicht zu heiß!), laue Kreuzpackung, warme Armbäder und Sitzbäder von 35° C., zehn Minuten. Darnach legt sich meist die Aufregung und ändern die Wehen ihren Charakter. In allen diesen Fällen ist ärztliche Leitung nötig, da wir leider noch keine Hebammen haben, welche die Wasserheilkunde beherrschen oder genügende allgemeine Vorbildung für ihren verantwortungsvollen Beruf besitzen. Nehmen die Kräfte der Kreißenden sichtlich ab, scheint es also nicht geraten, noch länger zuzuwarten, steht der Kopf des Kindes tief genug, um gefaßt zu werden, und haben alle genannten Mittel nicht genügt, die Wehen zu verstärken und die Geburt zu beschleunigen: dann bleibt als letztes Rettungsmittel, das die Frau rasch von ihrer Qual befreit und ein lebendes Kind sichert, die Anwendung der Zange. (Siehe Seite 328 unter „Geburtshilfliche Operationen".)

Die Naturvölker kennen mit einigen Ausnahmen das Wasser als Heilmittel nicht, wohl aber Gymnastik und Massage. Die Massage kann jedenfalls nur darin bestehen, die tätigen Naturkräfte zu unterstützen, also in der Richtung des geringsten Widerstandes den Austritt des kindlichen Körpers zu befördern. Man wird demgemäß den Bauch der Frau während der Wehen mit beiden Händen umfassen und die steife Gebärmutter kräftig nach unten drücken. Dabei ist jedoch zu beachten, daß man in dem Drucke mit der Wehe zu- und abnimmt, und daß man sich wohl hütet, den Druck auf einzelne Teile in ungleicher Stärke auszuüben, weil sonst leicht eine Verschiebung der normalen Kindslage, ja ein Verrutschen eines kleinen Teiles eintreten könnte. Darum sollen nur erfahrene Personen solche Nachhilfe leisten. Leider müssen wir oft beobachten, daß der gespannte Bauch während der Geburt meist so empfindlich und schmerzhaft ist, daß nur wenige Frauen starken Druck der Hände zu ertragen vermögen, so erleichternd und befördernd er anderseits auch wirkt. Er muß daher geschickt angewendet werden, leise anschwellen und nur auf den oberen gewölbten Teil der Gebärmutter ausgeübt werden. Auch das will also geübt sein. Das Halten und kräftige Ziehen der Hände Gebärender (manche können es auch nicht ertragen!), das Stemmen der Beine gegen einen festen Gegenstand gibt Stützen, Gegendruck und Erleichterung beim Pressen. Leises kreisförmiges Streichen des schmerzhaften Bauches, der Arme, der Beine (letztere in langen Strichen von oben nach unten) wirkt sehr beruhigend und erleichternd, ja führt zu höchst wohltuenden Ruhepausen, mit Schlummer verbunden. Alle Ärzte und Hebammen sollten sich darin üben, um bei schweren Geburten wirklich schmerzlindernd wirken zu können. Vom gleichmütigen Zusehen, vom tatenlosen Danebensitzen hat eine in Geburtsnöten daliegende Frau keinen Nutzen. „Helfen" muß der Arzt können, erleichtern die Qual!

Von dieser Überzeugung geleitet, sehen wir es auch als Pflicht an, auf die Hilfsmittel von Naturvölkern hinzuweisen, bei welchen die Frauen meistens leicht und allein entbinden. Nicht nur gesündere Lebensverhältnisse sind die Hauptursache, sie besitzen auch unschädliche Mittel, die wir kennen zu lernen uns bemühen sollten. Es sei daher hier auf das Nad-To der Indianer hingewiesen, ein Pflanzenbrei aus einer Wurzel bereitet, den die Frauen 2—3 Wochen vor der Entbindung als Tee genießen. Dr. Hey in Hamburg 21, der Verfasser des „Tropenarztes", hat es in Europa eingeführt und laut Berichten sehr gute Erfolge damit erzielt. Er hebt hervor, daß das Nad-To vor allem den Stoffwechsel befördere und eine krampfmildernde Wirkung habe. Daher beschleunige es die Entbindung und mache sie schmerzfreier. Welche Wohltat für so viele schwächliche Mütter, welche infolge ihrer Reizbarkeit der Nerven bei allen Geburten so viel leiden müssen! Da der Aufguß keinerlei schädliche Bestandteile enthält, so kann jede Frau nach brieflicher Verständigung mit Dr. Hey Versuche damit machen.

b) Die Kindeslagen. Der Austritt des Kindes aus den mütterlichen Geburtswegen ist in jeder Lage möglich, in welcher die Längsachse des Kindes gestreckt wird; er findet am leichtesten statt, wenn der Kopf nach unten liegt, weil er als der härteste Teil den Weg am ausgiebigsten bahnt und den meisten Widerstand erträgt. Sind die Verhältnisse ungestörte, so sehen wir auch bei 98% aller Geburten Schädellagen, also den Kopf nach unten, und nur 2% sind Steiß- oder Fußlagen. Bevor der Kopf ins Becken eintritt, ist das Kind gekrümmt, wie die Tafeln Nr. 8 und Nr. 9 vorführen; je tiefer es sich schiebt, deste mehr streckt es sich, so daß es in senkrechter Lage aus dem Geburtskanal hervorschießt (die Frau stehend gedacht).

Diese Stellung wird auch bei Fußlage eingehalten, indem der Austritt mit dem anderen Körperende erfolgt. Die Geburt in Fußlage ist aber schwieriger, weil der Kopf nachfolgt und oft nur mühsam durchgebracht wird. Ist er jedoch klein und hat die Mutter schon mehreremale geboren, dann kann auch die Geburt in Fußlage anstandslos verlaufen Leicht aber stirbt das Kind dabei ab, wenn der Kopf zu langsam vorwärts kommt und zwischen ihm und der Beckenwand die Nabelschnur eingeklemmt wird. Solange das Kind nicht atmet, muß nämlich der Blutlauf zwischen Mutterkuchen und Kindeskörper erhalten bleiben; es kann aber noch nicht atmen, solange der Kopf im Geburtskanal steckt, und es darf also auch seine Nabelschnur nicht abgetrennt werden, solange es den durch das Atmen eingeleiteten selbständigen Blutkreislauf noch nicht hat. Es muß also absterben, wenn die Atmung nicht eintreten kann und der Blutzufluß durch die Nabelschnur gewaltsam unterdrückt wird. — Um rechtzeitig solchen Möglichkeiten vorzubeugen, empfiehlt es sich in solchen Fällen, einen Operateur hinzuzuziehen, der durch verschiedene Griffe die Operation beschleunigen kann. Fig. 187 bis 189 führen alle Fußlagen und die Griffe des Arztes zur Beschleunigung der Geburt vor.

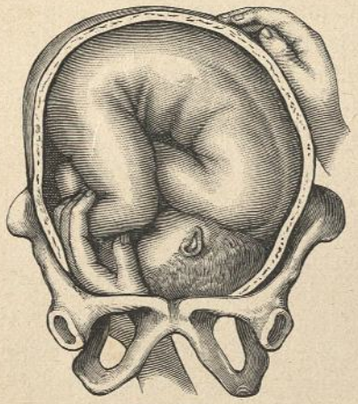


Fig. 187.
Wendung des Kindes auf die Füße.

Die Steißlage ist die Geburt mit verkürzter Längsachse, da die Beinchen hinaufgeschlagen sind und somit den Querdurchmesser des kindlichen Beckens vergrößern. Ist das Kind groß, so kann die Steißgeburt recht schwer und langsam vor sich gehen; ist es klein, das mütterliche Becken normal, sind die Wehen kräftig, dann geht sie anstandslos vor sich. (Siehe Fig. 191.) Auch hier kann der Operateur durch gewisse Griffe nachhelfen;

im übrigen läßt sich nur durch antreibende Wasseranwendungen wehenverstärkend einwirken. Die Weichheit aller Teile ermöglicht den Durchtritt trotz der Verbreiterung.

Die Gesichtslagen sind nur erschwerte Geburten bei Schädellage. Sie regulieren sich oft von selbst während der Geburt, indem sich der Hinterkopf immer mehr verschiebt. Von Wichtigkeit ist, daß stets der Rücken des Kindes nach oben liegt und nicht Gesicht und Bauch, als die weicheren, leichter verletzbaren Teile. Die Drehung findet während der Geburt ganz von selbst statt. Damit dies alles rechtzeitig eintreten kann, ist es von Wichtigkeit, daß

Fig. 188.

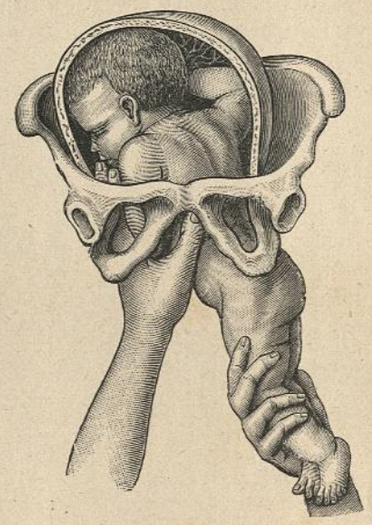


Fig. 189.
Wendung des Kindes auf die Füße und Fußgeburt.

nicht von ungeschickten Händen „nachgeholfen" wird, sei es durch äußeren Druck, sei es durch vorschnelles Anziehen einzelner Teile von unten, da dadurch zu leicht eine Verschiebung normaler Verhältnisse eintreten kann.

Die Querlage, besser gesagt Schieflage, wird am häufigsten zur Schulterlage, indem Rücken oder Bauch sich nach vorn drehen, die Schultern nach unten gedrängt werden und der Kopf zur Seite geschoben wird. In dieser Stellung kann das Kind natürlich nicht geboren werden. Sind die Wehen stark, ändert sich die Lage nicht von selbst oder tritt nicht Kunsthilfe ein, so können der harte Kopf und die Stelle, wo er sich einbohrt, Verletzungen erleiden und zu Blutungen in die Bauchhöhle führen. Die Fig. 192 stellt uns eine solche Schieflage dar. Ihre Ursache ist oft nicht nachzuweisen, meistens aber sind es Mehrgebärende, bei welchen sie sich einstellt; oft sind

es auch große Gemütserregungen, Kleinheit der Frucht und Schlaffheit der inneren Genitalien, die Veranlassung hierzu waren.

Das erste, was man nach Entdeckung der falschen Lage zu tun hat, ist Einhaltung vollständiger Bettruhe und warme Leibaufschläge. Darnach löst sich oft der krampfartige Zustand; vorzeitig eingetretene Wehen beruhigen sich wieder, und nach 12 bis 24 Stunden finden wir das Kind in normaler Lage. War diese Selbsthilfe jedoch nicht mehr zu erreichen, setzen die Wehen immer heftiger ein, dann darf man mit der Kunsthilfe nicht zögern, damit durch Verschleppung des Zustandes das Leben des Kindes nicht gefährdet werde. Der Arzt muß dann die Wendung auf den Kopf ausführen (Fig. 193 und 194) oder, wenn diese nicht mehr möglich ist, die Wendung auf Fußlage. Die Querlagen sind verhältnismäßig selten, aber unter ungünstigen Umständen sind sie für Mutter und Kind bedenklich.

Fig. 190.
Gesichtslage.

Fig. 191.
Steißlage.

Fig. 192.
Querlage (Schulterlage).

In zwei voneinander gesonderten Eihäuten sehen wir Zwillinge nebeneinandergelagert (Fig. 197). Das Köpfchen des linksseitigen kleinen Erdenbürgers steht schon über dem Beckeneingang; er wird der „Erstgeborene" sein, weil seine Fruchtblase sich früher gestellt hat.

Aus Fig. 195 und 196 sind die Veränderungen der Kopfform ersichtlich, die durch die verschiedene Einstellung desselben entsteht. Der Spitzkopf ist sehr oft zu beobachten, verliert sich aber schon in wenigen Tagen nach der Geburt.

Alle möglichen Kindeslagen sind hiermit erschöpft.

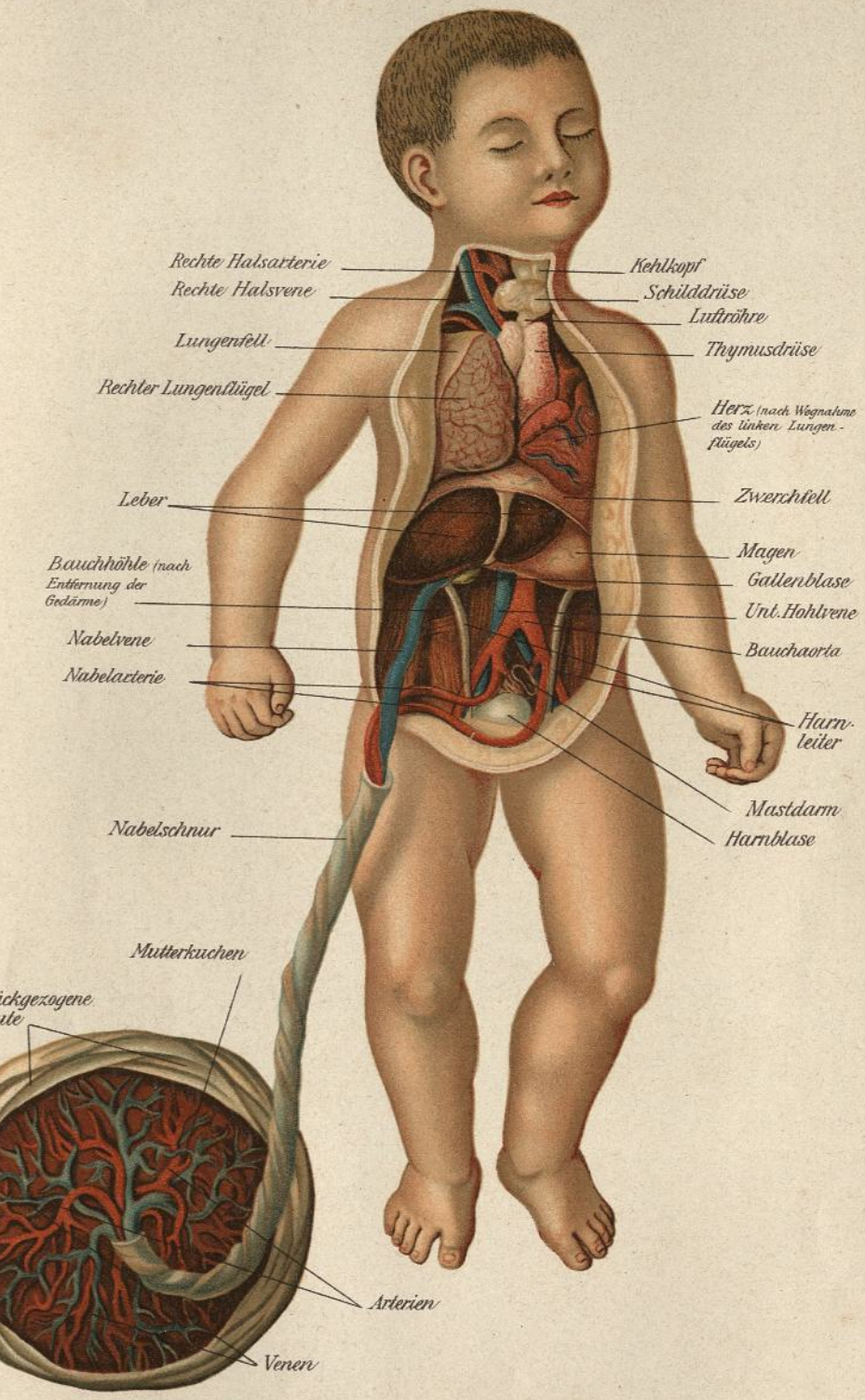
c) Bildung des Beckens. Wir haben schon an anderen Stellen darauf hingewiesen, daß Knochenerkrankungen in der Jugend zu Beckenfehlern führen, welche die Veranlassung schwerer Geburten werden oder auch die Geburtsmöglichkeit vollständig nehmen. Der häufigste Beckenfehler äußert sich

Die Frau als Hausärztin. Tafel 10.

Kind mit geöffnetem Leibe.
(Verlauf der Nabelschnurgefässe.)

TAFEL 10

Bekanntlich vermittelt der Mutterkuchen, die Plazenta, die Ernährung des Kindes durch die Mutter; die Nabelschnur enthält deshalb zu- und abführende Gefässe und bewahrt dem Kinde in dem Fruchtwasser freie Beweglichkeit. Betrachtet man auf unserem Bilde das obere Ende der Nabelschnur, so bemerkt man zwei rot gezeichnete und ein blaues Gefäss; die blauen leiten das verbrauchte Blut in den Mutterkuchen zurück, die roten führen frisches, arterielles Blut dem Kinde zu. (In Wirklichkeit unterscheiden sich die Adern in ihrer Färbung nicht so wesentlich.) Die zwei roten münden in die untere aufsteigende Aorta („Bauchaorta"), welche in das Herz führt, auf dem Bilde aber von Leber und Magen verdeckt wird. Die „Nabelvene" geht an die Hinterseite der Leber und mit deren Blutinhalt in die untere Hohlvene. Zwischen Lunge und Herz ist ferner die Thymusdrüse zu bemerken, jenes merkwürdige Organ, das langsam verschwindet und bis zum 3. Lebensjahr meist keine Spuren mehr hinterlässt. Ihre Bedeutung ist der Wissenschaft bis heute noch nicht recht klar. Darüber ist die kleine Schilddrüse und der Kehlkopf zu sehen. — Sobald der Blutzufluss durch die Nabelschnur aufhört, was sofort mit der Abtrennung derselben geschieht, beginnt die Atmung des Kindes (die im Mutterleibe noch ruhte), die Lungen füllen sich mehr mit Blut, und es tritt eine Änderung im Kreislaufe des Kindes ein. Von diesem Augenblicke an führt das Kind ein selbständiges Leben mit eigenem Stoffwechsel, Einnahmen und Ausgaben und kann jetzt erst den Titel „Mensch" erhalten.



Tafel 10.

Kind mit geöffnetem Leibe.

(Verlauf der Nabelschnurgefässe.)

als sogenanntes „plattes Becken“, das in seinem geraden Durchmesser etwas verkürzt ist, also in dem Raum zwischen Scham- und Kreuzbein. Fig. 351 führt uns ein solches vor. Es erschwert den Eintritt des Kopfes in den Beckeneingang und ist durch stärkere Krümmung der Wirbelsäule nach vorne entstanden. Im übrigen kann das einfach platte Becken fehlerlos sein.

Andere Fehler, bestehend in Verschiebungen und Verkrümmungen einzelner Beckenteile, führen wir nicht näher aus, da dies für unsere Leserinnen keinen praktischen Wert hätte. Wir wollen uns vielmehr die Frage beantworten: Wie können wir eine gefahrlose Geburt bei verengtem Becken ermöglichen? Handelt es sich nur um eine Verkürzung von ein bis zwei Zentimeter, so ist

Fig. 193.

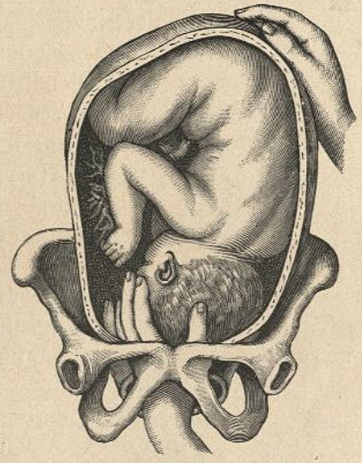


Fig. 194.

Wendung des Kindes auf den Kopf.

eine glückliche Geburt eines lebensfähigen Kindes noch möglich. Ist die Verengung größer, dann bleibt nur der „Kaiserschnitt“ übrig, wenn durchaus ein ausgetragenes, lebendes Kind erzielt werden soll. Im anderen Falle stirbt das Kind unter der langen und schmerzhaften Geburt ab oder es muß angebohrt und stückweise herausgezogen werden (Perforation). Auf unserer Zeichnung ist neben dem Umriß des normalen Beckeneinganges ein gerade verengtes (von vorn nach hinten) und ein schräg verengtes dargestellt. In beiden Fällen scheint der Fehler nicht sehr bedeutend; doch genügt er, um die Geburt erheblich zu erschweren oder auch bei großem Kinde mit harten Knochen unmöglich zu machen. (Siehe Fig. 351 und 352.)

Der Beckenausgang wird durch Steißbeinspitze und den unteren Rand des Schambeines gebildet und ist durch Muskeln, die den Beckenboden bilden, ausgefüllt. Die Steißbeinspitze ist beweglich, gibt also auf Druck nach,

die Weichteile (Muskeln, Bänder, Häute) sind es auch; daher bildet der Beckenboden selten ein Geburtshindernis. Stärkere Beckenfehler äußern sich naturgemäß sowohl an der Wirbelsäule wie am äußeren Becken durch Einfallen oder Hervortreten einer Seite, Höherstand einer Hüfte, Verkürzung eines Beines durch Veränderungen in der Gelenkpfanne am Becken (siehe Skelett, Fig. 1), Verbiegung der Wirbelsäule, Flachheit der Darmschaufeln, nach innen gekrümmtes, festverwachsenes Steißbein usw. Für den Nichtarzt ist es fast unmöglich, diese Fehler alle zu erkennen; trotzdem dürfte es den meisten Müttern gelingen, einiges Urteil zu gewinnen, wenn sie verschieden gebaute Kinder ausgekleidet nebeneinanderstellen und durch Vergleich doppelseitiger Teile ihre Übereinstimmung festzustellen bemüht sind. In unklaren Fällen gehe man zum Arzt.

Fig. 195. **Kopfform bei Hinterhauptlage während der Geburt.**

Die Hilfsmittel, um bei verengtem Becken dennoch ein lebendes Kind zu erzielen, sind: 1. künstliche Frühgeburt, 2. künstliche Weicherhaltung der kindlichen Knochen, 3. Kaiserschnitt.

Fig. 197. **Zwillinge in Schädellage.**

Die künstliche Frühgeburt wird von vielen Ärzten befürwortet; wir empfehlen sie jedoch nicht. Sie besteht darin, daß man vor vollständiger Ausreifung der Frucht, so lang also der kindliche Körper weicher und kleiner ist, auf künstlichem Wege Wehen erregt und siebeneinhalb oder acht Monate alte Früchte auf diese Weise zur Welt bringt. Da man aber der Natur nicht vorgreifen darf, straft sie uns, indem solche, dem Mutterleib zu früh entrissene Kinder überhaupt nicht lebensfähig bleiben oder, wenn es einer raffinierten Pflege dennoch gelingt, sie zu erhalten, zeitlebens durch Kränklichkeit geplagt sind. Nervenschwäche oder Nervenkrankheiten begleiten diese Unglücklichen am häufigsten. Es ist schon als ein Unglück zu betrachten, wenn zufällig ein nicht ausgetragenes Kind am Leben erhalten wird; mit Willen sollte ihre Zahl aber nicht vermehrt werden, am wenigsten aber in einer Zeit, wo wir auch ohne Frühgeburten schon genug elende Kinder besitzen. Die künstliche Frühgeburt ist vom moralischen Standpunkt aus nur dann berechtigt, wenn sie im Interesse der Erhaltung der Mutter möglichst frühzeitig ausgeführt wird, und zwar bevor Hoffnung besteht, das Kind am Leben zu erhalten. Dies ist der Fall vor dem siebenten Monat.

Fig. 196. **Kopfform bei Vorderhauptlage während der Geburt.**

Die künstliche Weicherhaltung der kindlichen Knochen bietet dagegen ganz andere Aussichten: Das Kind ist vollständig ausgetragen, und die

Härtung der Knochen wird bei richtiger Ernährung des Kindes in wenigen Monaten erzielt. Nach vorliegenden Berichten zu schließen, verläuft die weitere Entwicklung des Kindes in günstiger Weise. Wie wir schon aus unserem ersten Kapitel des I. Teiles wissen, ist die Festigkeit des Knochengewebes durch Aufnahme von Kalksalzen bedingt, die das Kind aus dem mütterlichen Blute schöpft; führt man nun diesem durch die Nahrung der Mutter weniger Kalk zu, so erhält auch das Kind weniger davon. Die Diät der Mutter darf daher nicht Nahrungsmittel enthalten, deren Reichtum an Erden bekannt ist. Getreide, Milch, Wasser sind reich an Kalk; sie müssen also gemieden werden, nicht minder verschiedene Früchte und Gemüse. Der englische Arzt Professor Dr. Collins empfiehlt diese Methode und hat viele Erfolge damit erzielt. Wir bringen im nachfolgenden eine genaue Diät für Frauen mit etwas verengtem Becken.

Die Knochen des Kindes bleiben weicher, und — ein besonderer Vorteil! — infolge geringerer Mehlnahrung und sehr geringer Wasserzufuhr ist das Kind nicht aufgeschwemmt, nicht fett, sondern kleiner und leichter als andere Kinder und paßt sich somit den engen Geburtswegen besser an.

Die Diät für solche Fälle sei also etwa folgendermaßen zusammengestellt:

Frühstück: Apfel und Nüsse oder Apfelsinen und Mandeln (ohne Brot und Kuchen!).

Mittag: Gemischte vegetarische Suppen (nicht dünn), Mehlfrüchte gedämpft (Reis, Sago, Hirse, Buchweizen, Mais, leichte Mehlspeisen), Gemüse, wie Spargeln, Gurken, grüne Erbsen, Bohnen, Blumenkohl, Radieschen, Lattich, Sellerie, Pilze, grüne Kohlarten, dreimal wöchentlich bei großem Verlangen darnach mageres Fleisch von Säugetieren (also hauptsächlich Rind), die Tage dazwischen ein bis zwei Eier; Kompotte von Kirschen, Birnen, Aprikosen, Prunellen. Bleibt die Suppe weg, so kann bei Verlangen darnach eine feine süße Speise zum Kompott gegeben werden. (Derbe Mehlspeisen mit Hefe sind ausgeschlossen, und wer einfacher leben will, kann Suppe und süße Speise auch weglassen.)

Abend: Nur Obst je nach der Jahreszeit und nach vorliegenden Angaben zusammengestellt.

Einen dünnen Kakao, in Milch angekocht, genieße man etwa alle Sonntage zur Abwechslung, Roggenkaffee (nicht Gerste!) zwei- bis dreimal wöchentlich mit Sahne (nicht Milch). Fische, weil salzreich, ferner eingesalzene Speisen, wie Schinken, Salzgurken und andere, oder Käse, außer Quark, vermeide man vollständig, ebenso Haferpräparate, Hülsenfrüchte, Spinat, Möhren, Kopfsalat, Beerenobst. Sie enthalten besonders viel Natron, Kali, Phosphor oder Kalk, welche nur in geringsten Mengen zugeführt werden dürfen. Zitronenwasser kann bei starkem Durst mäßig genossen werden; übrigens vermindert sich dieser, wenn Kochsalz auf das äußerste beschränkt wird und man sich gewöhnt, Obstsäfte, wie Apfelsinen-, Ananas-, Melonen-,

Pfirsich-, Traubensaft bei Hitze und Durstgefühl ohne Wasserzusatz zu genießen. Kartoffeln esse man nur selten und in kleinen Mengen, weil sie zu viel Kali enthalten.

Die empfohlenen Nahrungsmittel sind nicht etwa frei von Erden, welche die Knochen hart machen, sie enthalten nur weniger davon; die geringere Menge genügt, um die Mutter gesund zu erhalten. Ebenso wichtig ist es, nicht zu viel Eiweiß, Mehl, Wasser und Fett in der Nahrung beizubehalten, weil diese zu aufgeschwemmten Kindern führen. Die Mutter trinke und salze daher nicht, sie halte sich vorwiegend an saftreiche Früchte und vermeide mehlreiche Nahrung. Ganz feines Weizenmehl ist salzarm und kann als Zutat in kleinen Mengen genossen werden. Bei Aderanschwellungen, Fettsucht, Blut- und Kotstauungen der Mutter ist eine noch viel strengere Kost nötig, welche die meisten gekochten Speisen ausschließt. Diese muß der Arzt verordnen.

Durch den Kaiserschnitt wird ein neuer Geburtsweg, durch die Bauchdecken durch, geschaffen, und man verzichtet auf die natürliche Geburt durch den Beckenkanal. Diese Methode, die Mutter von der Frucht zu befreien, heißt „Kaiserschnitt", weil dieser Name von Cäsar und ursprünglich von dem lateinischen caedere (schneiden) abgeleitet wurde. Bekanntlich war der römische Diktator Julius Cäsar auch aus dem Leibe seiner Mutter geschnitten worden. Bei dem früheren Stande der Technik war sie für das Leben der Mutter entschieden eine gefährliche Operation, heute ist sie es bei einer im übrigen gesunden Mutter nicht mehr. Wenn Gebärunfähigkeit von den Ärzten nachgewiesen ist, können wir jedem Ehepaar, das vielleicht schon sehnlichst seit Jahren auf ein Kind wartet, nur raten, den Kaiserschnitt vornehmen zu lassen, vorausgesetzt natürlich, daß die Frau außer dem Beckenfehler sonst keinen Körperfehler hat. Eine Wiederholung des Kaiserschnittes aber, die ja auch schon mit Glück ausgeführt worden ist, raten wir dennoch nicht an. Es muß dann vielmehr in zuverlässiger Weise Schwangerschaftsverhütung angestrebt werden. (Siehe Seite 255.)

d) Der kindliche Körper. Auch dieser kann zu einem bedeutenden Geburtshindernis werden. Nicht nur gibt es sogenannte „Riesenkinder", die fünf bis sieben Kilogramm wiegen und bei älteren Frauen beobachtet wurden, die schon vielen Kindern das Leben geschenkt hatten, sondern es gibt auch Mißbildungen, welche die glückliche Geburt des Kindes gar nicht wünschenswert machen. Unter diesen ist der Wasserkopf die häufigste. Konnte er von außen festgestellt werden, so darf im Interesse der Mutter eine langwierige und schmerzhafte Geburt gar nicht abgewartet werden. Man „punktiert" dann den Kopf, das heißt man bohrt ihn an, damit die Flüssigkeit sich entleeren kann und der Umfang des Schädels kleiner wird. Dann erst läßt man die Wehen weiter wirken und wendet die Zange an, wenn der Kopf gefaßt werden kann und der Kräftezustand der Frau eine Abkürzung der Geburt wünschenswert erscheinen läßt. Früchte mit Wasserköpfen sind entweder nicht lebensfähig, oder sie sind sehr kränklich und werden nicht alt. Ihre Erhaltung ist also durchaus nicht wünschenswert. Über die Ursache ihrer Entstehung kann nur gesagt werden, daß sowohl gewisse Kreislaufstörungen der Mutter, wie ein zu alter Vater, zuweilen auch kein greifbarer Grund Wasserköpfe veranlassen. Die übermäßige Entwicklung des Kindes im Mutterleibe kann man zurückhalten, indem man die Mutter nicht so üppig leben läßt, wie es so häufig geschieht. Nicht „für zwei" essen soll sie, nicht Bier, Unmengen von Mehlstoffen, Fett und Fleisch soll sie genießen, damit „der Junge recht kräftig und groß werde", sondern ein äußerst mäßiges Leben führe sie, um so mehr, wenn sie Erstgebärende ist und sich eine leichte Geburt sichern will. Die fetten und schweren Kinder haben durchaus nicht immer die besten Säfte und verursachen Müttern große und unnötige Leiden, die mitunter von monatelangem Siechtum gefolgt sind. Also keine großen Kinder wünschen, wohl aber eine muntere Mutter mit gesundem Stoffwechsel! Dann gibt es auch gesunde Kinder.

Auf andere Mißbildungen, die sehr selten sind, gehen wir nicht näher ein.

Nur der Zwillingsgeburt, als einer geburtserschwerenden Ursache, erwähnen wir noch; dann der seltenen Bauchschwangerschaft. Meist ist der Geburtsverlauf bei Zwillingen träge; sehr oft sind die Früchte auch falsch gelagert, und ihre Ausstoßung macht trotz guter Wehen keine Fortschritte. Dann muß erst die Wendung gemacht werden, worauf die meist kleineren Früchte leicht geboren werden. Wenn die Kräfte der Mutter aber inzwischen versagten, so muß auch da Kunsthilfe eintreten!

Genaue ärztliche Untersuchung muß verlangt werden, sobald sich auffallende Erscheinungen einstellen, z. B. Leibesumfang weit über 100 Zentimeter, an gegenüberliegenden Stellen deutliche Bewegung kleiner Teile, große Beschwerden der Mutter mit Blase, Darm, Magen usw. Oft werden Zwillinge nicht erkannt, oft werden auch welche vorausgesetzt, wo doch nur ein Kind sich vorfand, es ist also Vorsicht nötig. Das sicherste Zeichen für doppelte Früchte ist doppelter Herzschlag, an entgegengesetzten Seiten des Bauches deutlich zu vernehmen. Doch sind auch damit schon Irrtümer vorgekommen. Sind die Früchte dagegen klein geblieben, oder tritt die Geburt vorzeitig ein, dann bleibt die Zwillingsschwangerschaft meist unerkannt, die Früchte werden leicht geboren und sterben bald ab.

Eine sogenannte Bauchschwangerschaft liegt immer dann vor, wenn sich das Ei nicht in der Gebärmutterhöhle, sondern außerhalb dieser in dem Eileiter oder dem Eierstocke ansiedelt. (Siehe Fig. 198.) Zuweilen wird die Frucht auch unter diesen Verhältnissen ausgetragen, kann aber natürlich nicht geboren werden und stirbt ab. Viel häufiger tritt jedoch eine vorzeitige Einreißung des Fruchtsackes ein mit mehr oder minder starker Blutung. Ergießt sich das Blut in die Bauchhöhle, so kann der Verblutungs-

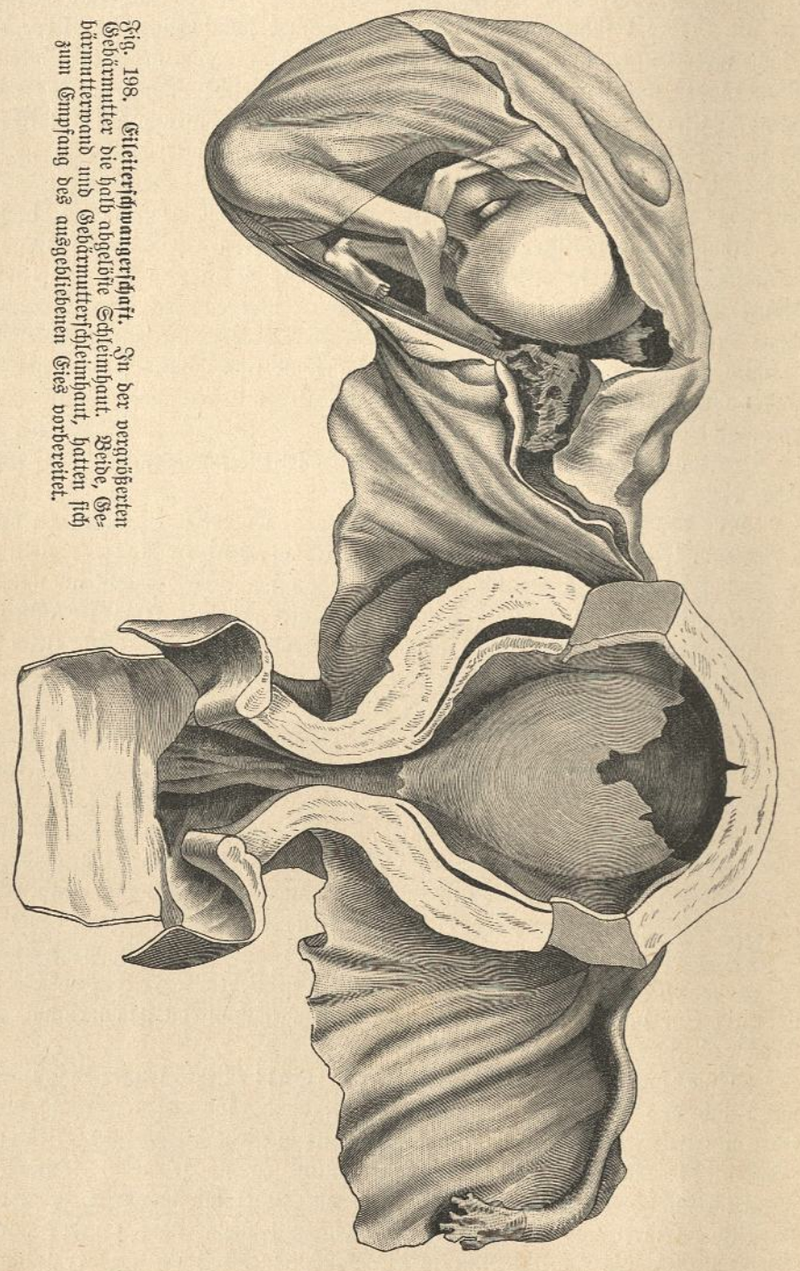


Fig. 198. **Eileiterschwangerschaft.** An der vergrößerten Gebärmutter die halb abgelöste Schleimhaut. Beide, Gebärmutterwand und Gebärmutterschleimhaut, hatten sich zum Empfang des ausgebliebenen Eies vorbereitet.

tod erfolgen; fließt es dagegen in einen abgekapselten Raum, so entstehen die bekannten Blutgeschwülste (die Hämatozelen), deren Entstehung lange unklar blieb. Die abgestorbenen Früchte lösen sich auf, eitern heraus, wenn Entzündung und Durchbruch durch die Bauchdecken eingetreten ist, oder verkalken im besten Falle und bleiben in der Beckenhöhle. Das sind dann die Steinkinder, die mitunter bei Sektionen gefunden werden. Über die Ursachen der Entstehung der Bauchschwangerschaft ist man sich noch nicht klar; sicher wirken nervöse Zustände darauf ein. Es gibt Frauen, welche eine besondere Neigung dazu haben.

Aus dem Gesagten geht hervor, daß der Zustand für die Frau von mannigfachen Gefahren begleitet ist und nicht leicht genommen werden darf. Die Berstung des Fruchtsackes ist meist mit Ohnmacht oder wenigstens starkem Erblassen und Unwohlsein verbunden; gleichzeitig treten hartnäckige Blutungen aus der Gebärmutter auf. Eine Frau, die es weiß, daß sie eine Bauchschwangerschaft hat (was durch Untersuchung festzustellen ist), muß eine sehr vorsichtige Lebensweise führen oder sich lieber bald einer Operation unterziehen, um allen Gefahren vorzubeugen. Tritt die innere Blutung ein, bevor man gewußt, daß es sich um Bauchschwangerschaft gehandelt, dann muß eine monatelange, äußerst vorsichtige Behandlung eingeleitet und der Rat von mindestens zwei Ärzten eingeholt werden. Gelingt es, der Berstung des Fruchtsackes vorzubeugen und das Absterben und Schrumpfen des Eies zu erreichen, so ist der natürlichste und ungefährlichste Ausgang erreicht.

Die geburtshilflichen Operationen.

Dazu gehören: die Zangengeburt, die Wendung, der Kaiserschnitt, die Anbohrung des Kopfes (Perforation), die Enthauptung, die künstliche Frühgeburt, die manuelle Extraktion, d. i. das Herausziehen des Kindes mit den Händen, oder die Lösung der Nachgeburt (siehe Fig. 200) mit der Hand, endlich noch der Bauchschnitt bei Bauchschwangerschaft. Sie alle haben den Zweck, die nicht selbständig eintretende Geburt zu einem glücklichen Ende zu führen. Jedes Eingreifen in die Leibeshöhle, jede Beeinflussung des natürlichen Geburtsvorganges durch Druck und Zug des kindlichen Körpers im allgemeinen ist nur dann berechtigt und gestattet, wenn eine falsche Kindeslage, ein hindernder Körperfehler der Mutter oder ein Versagen der Naturkräfte nachweisbar und im Anschluß daran Mutter und Kind gefährdet sind. Der Zweck der geburtshilflichen Operationen ist demnach die Verhütung der Gefährdung von Mutter oder Kind; sie sind rettend im wahren Sinne, wenn mit Vorsicht und Umsicht operiert wird und die Nachbehandlung, die von größter Wichtigkeit ist, in richtiger Weise zur Ausführung kommt. Ein lebendes Kind wird erzielt bei Zange, Wendung, Kaiserschnitt und Ex-

traktion (Herausziehung); doch sind sie für die Mutter schmerzhaft, auch gefährlich und stets mehr oder minder mit Zerreißungen der Weichteile, großen Blutverlusten, schwerem Wochenbett und großer Schwäche verbunden. Nach Kaiserschnitt und Wendung hat man es mit Verwundeten zu tun, die sorgfältigster Pflege bedürfen, damit die vielen Einrisse am Gebärmuttermunde, an der Scheide und dem Damm sowie die großen Wundflächen in der Gebärmutter ungestört zu heilen vermögen. Bei Anbohrung des Kopfes, um seinen Inhalt zu entleeren und dadurch seinen Umfang zu vermindern, bei Enthauptung, um den Rumpf ohne Kopf mittelst Haken herauszuziehen, bei der künstlichen Frühgeburt haben wir es mit Operationen zugunsten der Mutter zu tun, bei welchen das Kind zum Opfer fällt. Je nach dem Kräftezustand der Mutter hat man wohl zu überlegen, zu welcher Operation man sich zu entscheiden hat, wenn die Geburt auf natürliche Weise nicht mehr vor sich geht. Die Herausziehung des Kindes mit den Händen ist die einfachste und natürlichste Hilfeleistung, aber leider nur dann möglich, wenn man das Kind *fassen* kann. Bei *Schädellage* und versagenden Wehen ist dies leider nicht möglich, da muß die Zange als Ersatz der Hände eintreten. Bei *Fuß-* und *Steißlagen* aber kann man, wenn die unteren Teile schon etwas vorgetreten sind, diese fassen und daran den kindlichen Körper aus dem Geburtskanal herausziehen. Dabei finden selten Zerreißungen statt, und auch das Kind wird nicht verletzt, wenn der Geburtshelfer sich keiner unrichtigen Griffe bedient und nicht brutal vorgeht.

Durch die genannten Operationen, die tüchtige Schulung und große Gewissenhaftigkeit des Arztes voraussetzen, ist unendlich viel Segen gestiftet, sind zahlreiche Menschenleben gerettet worden; leider müssen wir hinzufügen, daß infolge der Schwierigkeit dieser Operationen und infolge sehr häufig mangelhafter Ausbildung der Ärzte auch sehr oft unermeßliches Unheil durch dieselben angerichtet wurde, an dessen Folgen die Mutter entweder zugrunde ging oder lebenslänglich zu tragen hatte. Ungeschickt, unvorsichtig oder gar nicht richtig angepaßte Operationen, auch voreilig ausgeführte, bevor ihre Notwendigkeit sich mit Sicherheit ergab, sind unverzeihlich und für die Mutter meist recht folgenschwer.

Richtige Behandlung der Schwangerschaft, rechtzeitig vorgenommene Untersuchung, klares Urteil der jungen Frauen über alle einschlägigen Fragen, über ihre Aufgaben und möglichen Gefahren werden mancher Operation vorbeugen und Unheil verhüten. Darum, ihr jungen Frauen, leset eifrig den II. Teil unseres Buches!

Die Zangengeburt. Die Zange besteht aus zwei Teilen, welche wie eiserne Hände den kindlichen Kopf umspannen. Soll die Zange unschädlich sein, so muß der Kopf erstens tief stehen, zweitens muß möglichst im Anschluß an die Wehen ein an- und abschwellender Zug ausgeübt werden. Wird gleichzeitig durch zu starken Druck auf den Kopf eingewirkt, so wird dieser

gequetscht und verunstaltet. Dammrisse der Mutter sind bei Erstgebärenden unvermeidlich; bei zähen Weichteilen, großem Kopf des Kindes finden auch nur zu oft Einrisse der Scheide statt. *Hochstand* des Kopfes vermehrt die Gefahren der Zangengeburt und verbietet sie meistens; *Tiefstand* erleichtert sie bedeutend. Im ersteren Falle wird man durch heiße Sitzbäder, kalte Kreuzgüsse die Wehen zu verstärken suchen, um den Kopf tiefer zu treiben und die „Zange" zu ermöglichen. Versagen die Wehen, steckt der Kopf bereits fest im Beckeneingang, kann er aber mit der Zange doch noch nicht gefaßt werden, dann ist das Kind verloren und muß angebohrt werden, um die Mutter zu befreien. Sorgsame Überwachung der Geburt wird es aber zu einem so traurigen Ausgang nicht kommen lassen. Bei eintretender Gefahr wird man, bevor der Kopf unbeweglich geworden, die Wendung machen, um das Kind in Fußlage herauszuziehen.

Wendung und Extraktion. Man unterscheidet *äußere* und *innere Wendung*. So lange die Fruchtblase noch steht, d. h. so lange das Fruchtwasser noch nicht abgelaufen ist, ist erstere noch möglich und besteht darin, daß man von außen durch die Bauchdecke durch bei falschen Kindeslagen einen entsprechenden Druck ausübt, derart, daß beispielsweise eine *Querlage* in eine *Kopflage* umgewandelt wird. Dies gelingt oft, allein der Erfolg ist nicht immer von Dauer: wenn der Druck nachläßt, tritt gerne die alte, falsche Lage wieder ein. Sicherer ist dagegen der Erfolg der *inneren* Wendung, die wir in Fig. 187 zur Darstellung bringen. Ihre Vorbedingung ist die genügende Erweiterung des Muttermundes, damit die Hand des Operateurs eindringen kann. Bei Mehrgebärenden und nicht allzu umfangreicher Hand des Arztes kann die innere Wendung ohne Verletzungen der Mutter ablaufen; bei Erstgebärenden aber wird dies selten möglich sein. Die Umdrehung des Kindes kann überdies bei großem Kinde und spannender Gebärmutter, ferner wenn der Operateur nicht sehr vorsichtig umgeht, auch zur Zerreißung der Gebärmutter führen, die oft durch das Aufdrücken des harten Kopfes bei anfänglich starken Wehen dünnere Stellen erhält. Solange Aussicht auf gute Wehen vorhanden ist, kann man auf den Kopf wenden (Fig. 193 und 194) und das weitere der Natur überlassen; man erreicht dies durch die sogenannte *kombinierte Wendung*, bei welcher statt der ganzen Hand nur zwei Finger durch den Muttermund eingeführt werden und durch äußeren Druck der kindliche Körper zurechtgeschoben wird. Ist bereits Erschöpfung der Mutter vorhanden, oder sind die Bemühungen, auf den Kopf zu wenden, vergebliche gewesen, dann zögere man nicht, die *Fußlage* herzustellen, um dadurch eine gute Handhabe, das Kind herauszuziehen, zu gewinnen. Das Wochenbett verläuft nach Wendungen oft besser, als nach Zangengeburten.

Sobald bei *Wendung* wie bei *Zangengeburt* die Narkose vollständige Empfindungslosigkeit herbeigeführt hat, beginnt der Operateur mit seinen Eingriffen. Die Frau fühlt nichts davon und ist immer sehr erstaunt und beglückt,

wenn sie beim Erwachen ein zappelndes Kindchen vorfindet, dessen Stimmchen ihr wie Himmelsmusik entgegenschallt. Selbstverständlich werden alle Blutspuren und sonstige Zeugen der Operation rasch beseitigt, damit die geschwächte Wöchnerin durch keinen unangenehmen Anblick erschreckt werde. Außer der Hebamme und dem Gatten lasse man niemand während der Operation anwesend sein, der Anblick des Verfahrens ist zu aufregend.

Für das Kind ist Wendung nicht ganz gefahrlos; sowohl bei der Umdrehung in der Gebärmutter, als auch beim Zuge nach außen können leicht Verletzungen an den Gliedern oder an inneren Organen eintreten. Trotzdem bleibt die Wendung aber lebensrettend und ist anderen Eingriffen vorzuziehen. Nachfolgende Geburtsgeschichte beweist dies gleichfalls.

Eine 29jährige, zart gebaute Frau war seit fünf Jahren verheiratet, ohne den sehnlichen Wunsch, ein Kind zu bekommen, erfüllt zu sehen. Im zweiten Jahr war Abortus eingetreten, dem infolge verkehrter Behandlung chronische Entzündung der Gebärmutterschleimhaut folgte, die stets von starkem Blutverlust begleitet war. Endlich fand die kränkliche Frau die richtige ärztliche Behandlung, wurde durch Wasser und innere Massage ausgeheilt und kam ein Jahr darnach in andere Umstände. Bald zeigte es sich, daß die Gebärmutter immer nach rechts lag, was die Gefahr einer Schieflage nahe rückte. In den letzten Wochen besserte sich dieser Zustand, wohl auch deshalb, weil die Frau angewiesen wurde, nachts viel auf der linken Seite zu liegen, damit die Gebärmutter mehr nach der Mitte sinken konnte. Zur erwarteten Zeit traten die Wehen ein; nachdem sie 24 Stunden lang angehalten hatten, war der Kopf immer noch nicht eingetreten; genaue Untersuchung ergab Schieflage, aus der trotz aller Bemühungen eine Schulterlage wurde (also Querlage). Nun versuchte man die äußere Wendung auf den Kopf (siehe Fig. 193 und 194); es gelang jedoch nur, die Einkeilung der Schulter in den Beckeneingang zu verhindern und den kindlichen Körper beweglich zu erhalten. Da das Fruchtwasser vorher schon abgelaufen war, wäre bei eingetretener Einkeilung die innere Wendung unmöglich geworden. Um ein lebendes Kind zu erlangen, mußte man sich zur inneren Wendung und Extraktion entschließen, obwohl man dies bei Erstgebärenden nicht gerne tut, weil sie zu enge sind und starke Einrisse davontragen. Die Wendung gelang, und auch das Kind kam lebend zur Welt, aber die Frau hatte Scheiden- und Dammriß und verlor viel Blut. Trotzdem verlief das Wochenbett sehr günstig. Außer einer leichten Temperatursteigerung am nächsten Tag bis 37,5° C. verlief alles glatt. Die Brüste füllten sich, Appetit stellte sich bald ein, die genähten Wunden heilten tadellos. Das Kindchen hatte reichlich mütterliche Nahrung und zeigte nur jenes Ärmchen etwas ermüdet, das während der Geburt vorgelegen hatte und stark gedrückt worden war. Strenge Diät, bestehend aus Haferschleim, kalter Milch, verdünntem Heidelbeersaft, um den Stuhl vier Tage der Risse wegen zurückzuhalten, darnach

aber Apfelmus, grüner Salat und Kornkaffee mit Zwieback, ferner zweistündlich zu wechselnde kalte Leibaufschläge und tägliche Ganzabwaschungen von 18° C. vom vierten Tage an hatten vortrefflich gewirkt. In der zweiten Woche saß die glückliche junge Frau bereits im Garten!

Die Extraktion kann auch in Beckenendlage erfolgen (Steißgeburt), indem der Geburtshelfer seine Zeigefinger zwischen Schenkel und Bauch des Kindes einhakt und gleichzeitig mit den Wehen einen kräftigen Zug ausübt.

Künstliche Frühgeburt. Ihr Zweck ist, Mutter oder Kind vor Gefahren zu bewahren, die bei fortbestehender Schwangerschaft oder rechtzeitiger Geburt sich ergeben würden. Man führt sie aus bei engem Becken und bei lebensgefährlicher Erkrankung der Mutter, wie wir schon erwähnten, unter Aufopferung des Kindes. Im Interesse der Mutter ist die künstliche Frühgeburt dem Kaiserschnitt vorzuziehen, im Interesse des Kindes aber der Kaiserschnitt. Zur Einleitung der Frühgeburt werden folgende Methoden angewendet: Der Eihautstich (die Fruchtblase wird eröffnet; nach Abgang des Fruchtwassers stellen sich Wehen ein), das Einlegen von Bougies, die Einführung des Colpeurynters (ein mit kaltem Wasser gefüllter Ballon, der wehenerregend wirkt), die Scheidentamponade, Wechselspülungen des Mutterhalses und medizinische Mittel zum Einnehmen. Die letztgenannten Methoden sind milde, die medizinischen jedoch nicht zu empfehlen; die erstgenannten dürfen nur von kundiger ärztlicher Hand und mit aller Vorsicht ausgeführt werden, da sie nicht ungefährlich sind. Die künstliche Frühgeburt hat in gewissen Krankheitsfällen der Mutter hohe Berechtigung und sollte zugunsten von Mutter und Kind viel häufigere Anwendung finden. Nicht immer konnte die Schwangerschaft verhütet werden, nicht immer war die Verschlechterung des mütterlichen Befindens vorauszusehen, dann ist es barbarisch, die Mutter erst dem Tode nahe kommen zu lassen, bevor man sich zur Lösung der Frucht entschließt. Und doch wäre diese Lösung auch im Interesse des Kindes, denn es hat nicht viel Gutes von seinem Leben zu erwarten, wenn sich während seines Werdens schwere Krankheitsprozesse im mütterlichen Organismus abspielten. Wir unterstützen keinerlei Sentimentalität: lieber wenig Kinder und diese gesund und glücklich, als eine Schar armseliger menschlicher Geschöpfe, deren einzige Aufgabe darin zu bestehen scheint, ihre Umgebung zu belästigen und schließlich die Friedhöfe zu bevölkern.

Doch mißverstehe man uns nicht! Nicht der etwaige Wunsch der Eltern sei maßgebend hinsichtlich Beseitigung der Schwangerschaft, sondern in erster Linie der körperliche Zustand der Mutter, dann der des Kindes. Eine gesunde Mutter hat die moralische Pflicht, ihr Kind auszutragen; sie hatte sich vorher klar zu werden, ob sie eines will oder nicht.

Hier ein trauriges Beispiel aus der Praxis: Eine dreißigjährige Frau hatte drei äußerst schwere Geburten hinter sich, welchen meist wochenlanges Krankenlager folgte. Zwei Kinder waren gestorben, eines lebte. Eine solche

Frau hätte nie mehr wieder in andere Umstände kommen sollen. Hätte sie einen gewissenhaften und liebevollen Mann gehabt, so würde dieser mit aller Energie weitere Schwangerschaften verhütet haben. Er war aber gleichgültig und lebte nur sich selber, die Frau war nur zu seiner Befriedigung da. Sie mußte arbeiten, wenn sie sich wieder erholt hatte, und ihm dienen. Allmählich hatte sich eine Verwachsung der nach rückwärts gelagerten Gebärmutter gebildet, und die arme Frau wurde zum vierten Male guter Hoffnung. Die Leiden waren von den ersten Wochen an unerträgliche — Kopfschmerzen, Erbrechen, große Schwäche, Unterleibsbeschwerden aller Art. Wäre es möglich gewesen, die Gebärmutter aufzurichten und die Frau entsprechend zu pflegen, so hätte sie die Schwangerschaft vielleicht in erträglicher Weise überstanden; die Verwachsung hinderte aber die Aufrichtung. Im Hinblick auf die geringe Lebenskraft der Kinder (zwei waren von drei als Säuglinge gestorben!) und die Leiden der Mutter, die sie bei jeder Geburt in Lebensgefahr brachten, konnte nur ein Ausweg der richtige sein: vorsichtige Lösung der Frucht und Verhütung weiterer Empfängnis. Aber siehe da! Es fand sich kein Operateur, der sich dieser Aufgabe unterziehen wollte. Die Frau war noch nicht elend genug; es mußte greifbare Lebensgefahr vorhanden sein, damit man sich berechtigt glaubte, in diesem Sinne einzugreifen. So blieb die Bedauernswerte sich selbst überlassen. Sie hatte zur Milderung ihrer Beschwerden verschiedene Wasseranwendungen gemacht und sich dadurch Besserung verschafft. Nun trat Selbsthilfe ein. Als das Ei im vierten Monat am weiteren Wachstum in der im kleinen Becken eingekeilten Gebärmutter verhindert wurde, löste es sich von selbst ab, natürlich unter zu großem Blutverlust und langwierigen Leiden. Der künstliche Weg hätte diesen vorgebeugt und weit rascher ans Ziel geführt, und diesen einzuschlagen wäre man der geschwächten Frau gegenüber schuldig gewesen. Frauen, die in ähnlicher Lage sind, raten wir, zwei vertrauenswürdige Ärzte aufzusuchen und mit Energie in solchem Krankheitsfalle die künstliche Frühgeburt zu verlangen. Selbstredend ist dies die Aufgabe pflichttreuer Ehemänner, welche das Leben ihrer Frauen zu erhalten bemüht sind. Je klarer und entschiedener urteilsfähige Eheleute in solchen Fällen handeln, desto eher wird ein Grundsatz in der Ärztewelt zu Fall kommen, der einer brutalen Gesinnung gegen die Frau entspringt und in hohem Grade schädlich für die Nachkommenschaft ist; er ist oft Ursache, daß sieche Menschen unter unsagbaren Qualen der Mutter ins Leben gesetzt werden und so manche Frau in jugendlichem Alter ins Grab sinkt. Wer sich nicht dazu eignet, eine lebensfähige Nachkommenschaft ins Leben zu setzen, der sollte davon fern gehalten werden. Einem nützlichen Berufe zu dienen, seinen Familienpflichten nachzukommen, ist ein größeres Verdienst, eine wertvollere Leistung, als unter Gefährdung des eigenen Lebens und der Gesundheit ein armseliges Kind zu gebären und dann jahrelang darnach als fast unbrauchbares Glied der menschlichen Gesellschaft mühselig weiterzuleben. So wie man im praktischen Amerika beginnt, Brautpaaren, die mit Tuberkulose, Geisteskrankheiten und anderem behaftet sind, die Verheiratung zu verbieten, damit durch sie keine kranke Nachkommenschaft erzeugt werde, so wird die Zukunft sicher auch uns Gesetze bringen, welche kranke Frauen in dem angegebenen Sinne schützen werden. Möchte ihnen die aufgeklärte Frauenwelt vorarbeiten.

Noch eine Geburtsgeschichte! Eine Ärztin erzählt aus ihrer Praxis folgenden interessanten Fall, der manche junge Frau fesseln dürfte: „Im Mai kam ein Ehepaar zu mir, das in seiner jungen Ehe schon Trauriges erlebt hatte. Das erste Kind war im Mutterleib getötet worden, da der Kopf wegen Beckenenge nicht geboren werden konnte. Die Frau war sehr elend während und nach der Operation und sah mit Bangen einer zweiten Niederkunft entgegen. Aber sie blieb nicht untätig. Sie las und forschte nach Rettungsmitteln, und als sie abermals guter Hoffnung war, besuchte sie verschiedene Ärzte und Naturheilkundige, um Verhaltungsmaßregeln und eingehendere Beurteilung ihres Zustandes von ihnen zu empfangen. Leider sagte ihr jeder etwas anderes! Nun hatte man sie zu mir gewiesen. Der Untersuchungsbefund ergab: anämische, kleine, schwächliche Frau von 29 Jahren, äußere Beckenmaße normal, Gebärmutter nach hinten verlagert, im zweiten Monat schwanger, schlechtes Allgemeinbefinden, gerader Durchmesser des Beckens etwas verengt. (Sie hatte spät laufen gelernt, es war also wohl Knochenschwäche vorhanden gewesen und davon die stärkere Krümmung des Promontoriums [Vorberges] zurückgeblieben. Siehe Becken Fig. 350 und 351.) Meine Aufgabe bestand zunächst in der Aufrichtung der Gebärmutter und in kräftigenden Bädern, damit ein Austragen der Frucht möglich werde. Nach wenigen Tagen schon hatten wir das Ziel erreicht, und die junge Frau konnte bei gutem Befinden und mit neuem Mute in ihr Heim zurückreisen. Der Uterus blieb in richtiger Lage, und die Beschwerden waren verschwunden. Brieflich blieb ich in Verbindung mit ihr. Sie war mehrjährige Vegetarianerin und befolgte daher mit Leichtigkeit eine Diät, die den Zweck hatte, die kindlichen Knochen weich zu erhalten. (Siehe Seite 322.) Alle kalkhaltigen und nährsalzreichen Nahrungsmittel wurden vermieden, dagegen viel süße Früchte genossen. Außerdem machte sie im Sommer viel Luftbäder und fast täglich ein Sitzbad, von 38° bis 24° C. abgekühlt. Ihr Befinden war im ganzen ein sehr gutes, ihre Kräfte nahmen zu. Da ich die Niederkunft auf Ende Dezember oder Anfang Januar in Aussicht stellte, ließ ich die junge Frau schon am 20. Dezember nach meinem Wohnort kommen, wo sie sich in ruhiger Pension einmietete. Dort blieb sie unter meiner Aufsicht. Der Kopf des Fötus stand nach der Ankunft über dem Beckeneingang, wich aber wieder ab; es traten verschiedene Schmerzen ein; ausgesprochene Wehen stellten sich aber erst am 6. Januar ein. Es wurde also endlich ernst, nachdem sich der kleine Bürger möglichst lange Zeit gelassen hatte. Die Wehen waren gut und hielten die

ganze Nacht an; der Kopf aber trat nicht in das Becken ein, trotz heißer Sitzbäder und Unterstützung der Wehen durch Druck mittelst meiner Hände von oben. Die Frau fing an, Hoffnung und Geduld zu verlieren und zeigte Zeichen der Erschöpfung. Das Ehepaar wünschte sehnlichst ein Kind; beide weinten über die schlechten Aussichten, und nun hieß es bald, Entschlüsse zu fassen, um die Mutter nicht in Gefahr zu bringen und ein lebendes Kind zu erzielen. Da gab es nur zwei Wege: entweder Wendung und Geburt des Kindes in künstlicher Fußlage oder Kaiserschnitt. Das erste hatte die Gefahr, daß das Kind bei zu großem Kopfe abermals nicht geboren werden könnte, weil es trotz des Zuges an den Füßen mit dem zu wenig nachgebenden Kopfe im engen Beckeneingange stecken bleiben würde; das zweite, daß man bei der Mutter einen nicht ungefährlichen Eingriff in den Organismus machen müßte, der ihr vielleicht neue Schwächezustände schaffte; allerdings wäre dann ein lebendes Kind erzielt worden. Ich ließ einen erprobten Operateur kommen, um mit dem Ehepaar alle „Für" und „Wider" zu besprechen und ihren Entschluß zu erleichtern. Da trat plötzlich um elf Uhr vormittags, nachdem die Wehen von acht Uhr abends angehalten hatten, Blasensprung ein, und es wurde beschlossen, noch einige Stunden zu warten. Die Wehen verstärkten sich unter dem abfließenden Fruchtwasser und tatsächlich senkte sich jetzt der Kopf. Nun wuchs meine Zuversicht, und als um zwei Uhr der Operateur nochmals nachzusehen kam, da war der Kopf zwar noch nicht fest im Becken, aber doch endlich wirklich eingetreten, und wir beschlossen gemeinsam, für einen eventuellen Kaiserschnitt in der Klinik des Operateurs alles vorzubereiten, vorläufig aber nochmals abzuwarten. Es konnten noch weitere Fortschritte, oder aber auch plötzliche Erschöpfung und Wehenschwäche seitens der Kreißenden eintreten. Dann war das Kind mit Sicherheit abermals verloren, wenn man sich nicht zum Kaiserschnitt entschloß. So stand es um zwei Uhr. Die Preßwehen nahmen von nun an jedoch an Heftigkeit von Viertelstunde zu Viertelstunde zu; die Frau leistete durch Überwindung der Schwierigkeiten, die der Kopf fand, eine ungeheure Muskelarbeit und rief immer wieder, daß sie es nicht mehr aushalten könne. Um drei Uhr war unter zunehmender Aufregung der Kreißenden — das Kind da. Ein prächtiger Junge von über sieben Pfund Gewicht, so rein, als ob er schon gebadet worden wäre. War das eine Freude, ein Glück! Die Frau war sehr erschöpft, und nun schienen sich neue Schwierigkeiten einzustellen: die Nachgeburt zögerte. Ich gab heiße Bauchflasche, dann kalte Rückenabwaschung, kalten Leibaufschlag, massierte die Gebärmutter, es half nichts. Drei Stunden waren verflossen, es mußte gehandelt werden, wenn nicht abermals operatives Eingreifen in Aussicht genommen werden sollte. Nun ließ ich die Frau entkleidet vom Gatten und der Hebamme über eine Sitzbadewanne halten und goß einen Krug mit 42° C. auf den Bauch, dann einen solchen mit 14° C. Sie quickte gehörig dabei, nannte mich auch „furchtbar energisch"; aber es

half und war doch entschieden ein besseres Verfahren als die künstliche Lösung der Plazenta (Mutterkuchen) durch die Hand, wonach so häufig schwere Erkrankungen beobachtet werden. Kaum war sie im Bette geordnet, so lag auch schon ein großer Klumpen auf der Unterlage: der Reiz des heißen und kalten Wassers hatte die etwas schlaffgewordene Gebärmutter zu neuer Energie befähigt. Nun erst war alles gut! Seit dem Vorabend hatte die Wöchnerin nichts genossen als Zitronenlimonade, Zuckerwasser und Apfelsinensaft; eine Wurzelsuppe mit Grünkernflocken schmeckte ihr nicht; jetzt klagte sie über Hunger. Beste rohe Kuhmilch hatte ich vorher schon bestellt, und nun schlürfte sie diese mit Behagen und aß einige Nährsalz-Biskuits dazu. Hatten wir vorher kalkreiche Speisen vermieden, so mußten wir sie jetzt nicht nur zur Kräftigung der Frau wegen bevorzugen, sondern auch um gute Milch für den Säugling zu erzeugen. Außerdem bekam sie am nächsten Tage noch Hafergrützsuppe (Hohenlohesche) und frische Äpfel. Der Darm war durch mehrfache Klystiere schon während der Nacht nahezu vollständig entleert worden, und das Zuckerwasser (Kandiszucker oder kristallisierter Rohrzuckersaft in Wasser aufgelöst) hatte sich gut bewährt; denn es waren die Wehen so kräftig, daß keine wehenerregenden Bäder mehr von ein Uhr nachts an nötig geworden waren. Blutung hatte gar keine stattgefunden, und nun kam der letzte Abschnitt der Geburtsgeschichte: die Tätigkeit der Brustdrüsen. Ich hatte die Warzen schon wochenlang vorher kühl baden und einölen lassen, um die Haut widerstandskräftig zu erhalten, ebenso mußten sie täglich gezupft und gestrichen werden. Sie waren daher lang und gut vorbereitet. Trotz des „schlechten Futters" der jungen Frau, bei dem so viele Leute verhungern zu müssen glaubten (denn es fehlte seit so langer Zeit Fleisch, Bier, reichlich Mehlspeisen), hatte die kleine, schwächliche Frau genügende Milch und nahm sichtbar an Kräften zu. Der Kleine machte zwar während der ersten Tage mit dem Trinken Anstände, da er von der langen Geburt etwas angegriffen schien; endlich aber besann er sich eines besseren und zog tüchtig. Außer dem Näbelchen, das schlecht heilte, und den Verdauungsbeschwerden der Mutter, welche die Kuhmilch nicht gut vertrug, verlief alles nach Wunsch, und nach Monaten erhielt ich aus ihrer Heimat die besten Nachrichten von dem Befinden der Mutter und des Kindes." Diese Geburtsgeschichte beweist, daß auch bei schwächlichem Körperbau und ausgesprochenem Körperfehler durch umsichtige Methoden noch viel zu erreichen ist.

Die Nachgeburt.

Wir behandeln sie in einem besonderen Abschnitt, weil sie in dem Geburtsverlauf eine große Rolle spielt. Auf Seite 296 ist ausgeführt worden, welche Bedeutung der Mutterkuchen, die Nachgeburt, hat, und auf Tafel Nr. 9 sehen

wir die teilweise Ablösung der Plazenta samt den Eihäuten, sowie ihre vollständige Ausstoßung. Bei gutem Geburtsverlauf und bei kräftiger Gebärmutter treten nach der Geburt des Kindes so kräftige Nachwehen auf, daß die Nachgeburt ohne jegliche Unterstützung in einer Viertel- oder in einer halben Stunde geboren wird. Erst wenn dies erfolgt, nimmt man die Reinigung der Wöchnerin vor, läßt sie etwas genießen und fordert sie auf, ein Schläfchen zu machen. Weder Blutungen noch Schmerzen treten bei gesunden Frauen nach Ausstoßung der Plazenta ein; vielmehr freut sie sich der überstandenen Mühen und darf erst jetzt das Geburtsgeschäft als vollendet betrachten. Sofort legt man ihr einen Leibaufschlag, in frisches Wasser getaucht, auf, damit die Zusammenziehung der Gebärmutter durch den Kältereiz kräftiger erfolge und anderen Störungen vorgebeugt werde. Er wird alle zwei bis vier Stunden erneut. Bei Frostgefühl und kalter Jahreszeit sorge man für warme Bedeckung (Federbett), auch Wärmeflasche an die Füße, und verhindere deshalb den Zutritt frischer Luft nicht, indem man bei gleichmäßiger Heizung immer eine Fensterspalte offen läßt. Die Gebärmutter-Innenseite, die anfangs aus einer großen Wundfläche besteht, da die Eihäute ihr doch fest anhafteten, zieht sich immer mehr zusammen, so daß die offenen Gefäßröhren sich schließen und kein Bluten mehr stattfinden kann.

Fig. 199. **Der Credésche Handgriff zur Entfernung der Nachgeburt.**

Zögert jedoch die Nachgeburt, sei es aus inzwischen eingetretener Wehenschwäche oder allgemeiner Erschöpfung, dann wendet man den Credéschen Handgriff an (siehe Fig. 199), der darin besteht, daß man den Grund der Gebärmutter mit der ganzen Hand umfaßt und sie nach dem Kreuzbein zu drückt, um ihren Inhalt gleichsam auszuquetschen. Dabei muß der Daumen auf ihrer vorderen Wand, die übrigen Finger auf der hinteren liegen, und der Druck darf nur gleichzeitig mit einer Wehe ausgeübt werden. Dieser Griff ist, kräftig ausgeführt, schmerzhaft und entringt der Wöchnerin meistens

TAFEL 11

Vier Kinderporträts von eigenartigem Reiz, welche uns auf das umfangreiche Kapitel „Gesunde Kinder“ lenken. — Was muss geschehen, damit sie gesund bleiben und dadurch auch schön werden und wie äussert sich die leibliche und seelische Gesundheit? Die Hässlichkeit der heutigen Menschen ist schon so hochgradig geworden, dass wirklich schöne Kinder eine immer grössere Seltenheit werden. Einem Kinde fehlt die gesunde, rote Gesichtsfarbe, dem anderen die natürliche Haarfülle, dem dritten der kräftige normale Gliederbau, dem vierten der heitere, freundlich kindliche Ausdruck usw. Der ganze Jammer der Kulturmenschheit findet für das kundige Auge schon in der heutigen Kinderwelt seinen Ausdruck! — Kräftigen Körperbau, volle Gliederchen zeigt das nackte Kind, das Friedchen, das nur Muttermilch erhielt und von vegetarisch lebenden Eltern stammt. Es war zu seiner Aufnahme aus dem Schlafe geweckt worden, daher schlecht aufgelegt — und wollte im Sonnenbad durchaus kein freundliches Gesicht machen. Das vierte Porträt dagegen gibt uns das Bild einer gesunden Fröhlichkeit, dabei frische Augen, volle Wangen und eine blonde Haarfülle, die das liebe Kindergesichtchen um so anziehender erscheinen lässt. Das dritte Bildnis gewinnt bei längerer Betrachtung. Ein herziger, etwa einjähriger Junge dreht den kleinen Leierkasten und freut sich sichtlich über die feinen Töne, die seine Bewegungen erzeugen; sein Gesichtchen ist frisch und fröhlich, leider — verdient aber sein Bäuchlein einen Tadel, denn es ist zu umfangreich. Friedchen, an der Mutterbrust, ist noch frei von solchem Fehler! — Das schönste von den vier Kindern ist das dreijährige kleine Mädchen, dessen sinnender Ausdruck sehr anziehend wirkt. Das süsse Gesichtchen wird durch strahlende blaue Augen erhellt, das Körperchen ist zart und doch voll. Die Energie des lachenden Jungen ist ihm aber fremd.

einen Schrei, aber er ist auch sehr wirksam. Will man ihn einer vielleicht noch jungen empfindlichen Wöchnerin ersparen, dann wende man lieber den Wechselguß auf den Bauch an. Man läßt die Frau von zwei Personen über eine Wanne halten und gießt zuerst einen Eimer von 42° C., dann einen von 14° C. auf ihren Leib; in den meisten Fällen wird darnach die ganze Nachgeburt schmerzlos auf die Unterlage fallen, und die Gebärmutter wird sich darauf kräftig zusammenziehen. Wie die Geburtsgeschichte auf Seite 333 lehrt, ist dieser Wechselguß von prächtiger Wirkung. Der alte Wasserarzt Dr. Pingler empfiehlt für die Nachgeburtsperiode das kalte Sitzbad von 12° C. und hat ausgezeichnete Erfolge damit errungen. Man kann es ruhig anwenden, wenn der Wechselguß sich als ungenügend erwies. Bleibt aber auch das Sitzbad wirkungslos und sind seit der Geburt des Kindes mehrere Stunden verflossen, ohne daß sich der Mutterkuchen löste, dann bleibt nur die Lösung mit der Hand übrig, mit der man nicht lange warten darf, wenn ununterbrochen Blut floß. Dann sind drei Stunden schon zu lange! Dagegen kann man auch über zehn Stunden warten, wenn keine Blutung stattfindet. Niemals gestatte man der Hebamme, an der Nabelschnur zu ziehen, denn diese kann leicht abreißen, oder der Zug kann auch zur Teilung des Mutterkuchens führen und bei abermaliger Bloßlegung von Gefäßen die vorhandene Blutung noch vermehren. Verwachsung des Mutterkuchens nach entzündlichen Vorgängen in der Gebärmutterschleimhaut, welche sich durch Schmerzen und Ausfluß während der Schwangerschaft äußerte, ist gewöhnlich die Ursache der Zurückhaltung des Mutterkuchens und kommt leider nicht selten vor. Beständiger Katarrh der Gebärmutter, zu häufiger geschlechtlicher Verkehr während der Schwangerschaft, Ansteckung seitens des Mannes durch Trippergift und anderes mehr sind Veranlassung, daß die Schleimhaut der Gebärmutter sich chronisch entzündet und auch mit der Plazenta fester verwächst, als dies unter anderen Umständen der Fall zu sein pflegt. Dann kann die Lösung auch nur unter einer gewissen Gewaltanwendung stattfinden: durch Abziehen und Abschaben mittelst der Finger des geübten Arztes. Fig. 200 stellt die manuelle Lösung der Plazenta durch den Operateur dar. Wir sehen die vier Finger desselben zwischen Gebärmutterwand und Eihäuten sich fortbewegen und können uns leicht vorstellen, daß auf diese Weise auch festverwachsene Stellen vorsichtig gelöst werden können. Die menschliche Hand ist ja das feinfühligste und

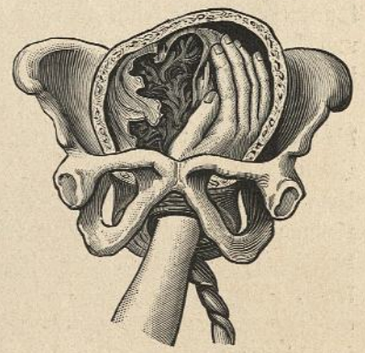


Fig. 200.
Lösung der Nachgeburt durch die Hand des Operateurs.

vollkommenste Instrument, vorausgesetzt, daß sie durch ein entwickeltes Gehirn geleitet wird.

Natürlich hat dieses Verfahren auch seine Gefahren, wie alle Eingriffe in die Leibeshöhlen; Entzündungen, Fieber, Schmerzen sind häufige Folgen und darum ist es unverantwortlich, daß diese Art der Lösung vorgenommen wird, wenn die Plazenta kaum zwei Stunden zögert. Nur als äußerste Anwendung, als letztes Hilfsmittel sei die sogenannte manuelle Lösung gestattet. Daß sie unter Beobachtung äußerster Reinlichkeit seitens des Arztes ausgeführt werden muß, dürfen wir als selbstverständlich voraussetzen; denn würde er ohne Bürstung und Wasserbad (in welchem am besten Sublimatpastillen aufgelöst werden) in die Gebärmutterhöhle eingehen, so könnte er nur zu leicht winzige Schmutzteilchen in ihre Wunden übertragen und dadurch Entzündungen veranlassen. Zu große Peinlichkeit des Arztes in dieser Hinsicht kann also niemals schaden.

Auch der gefährlichen Nachblutungen müssen wir noch gedenken, die stets in der Nachgeburtsperiode auftreten. Mangelhafte Zusammenziehung der Gebärmutter, daher Offenbleiben ihrer verletzten Gefäße, ist die Ursache; folglich wird die Behandlung darin bestehen, diese Zusammenziehung mit allen Mitteln zu erreichen. Unsere erste Anwendung würde in der Massage des Gebärmuttergrundes bestehen, welche als Kreisstreichungen leicht, ohne starken Druck, ausgeführt werden muß. Wenn es sich nicht um größere Verwundungen, wie z. B. nach einer Wendung, handelt, wird sie fast immer ausreichen, um die Blutung zum Stillstand zu bringen. Ist dies nicht der Fall, dann versucht man es mit thermischen Reizen, indem man eine sehr heiße (50° C.) oder eine sehr kalte Ausspülung in die Scheide vornimmt, welche wohl schmerzhaft aber auch wirksam ist. Kehrt die Blutung wieder, so muß der Arzt eingehend sich überzeugen, ob vom Mutterkuchen etwas hängen geblieben, ob am Muttermund eine größere Wunde entstanden, welche die Ursache der Blutung sein könnte, oder ob ein Scheidenriß übersehen worden ist. Ist dies alles nicht der Fall, dann ist nur Schlaffheit der Gebärmutter da. Dagegen wirkt das Pinglersche Sitzbad vortrefflich. Dr. Pingler, ein begeisterter Schüler von Prießnitz, schreibt in seinem Buche über „Die rationelle Anwendung des kalten und temperierten Wassers bei Schwangeren, Kreißenden und Wöchnerinnen" über das kalte Sitzbad in der fünften Geburtsperiode folgendes: „Die zu Badende wird von zwei Personen aus dem Bett gehoben und schwebend über die Sitzbadewanne gehalten, während dessen die Hebamme ihre Hände in das Wasser taucht und damit Unterleib und Rücken der Badenden einreibt. Nun läßt man sie ins Bad nieder; mehrere Personen reiben kräftig im Wasser Kreuz, Lenden, Bauch, dann gibt die Hebamme aus der Gießkanne einen kräftigen Strahl abwechselnd auf die Schoß- und Lendengegend, worauf diese Teile wieder frottiert werden. Nach je einer Minute wird die Dusche von neuem

appliziert, dann wird die Frau auf das Bett gelegt, gut getrocknet und erwärmt durch Federbetten und Frottieren mit beiden Händen. Rechts und links vom Bett setzt sich eine Person, die ruhig, ohne zu schütteln und die Decke zu lüften, die Schenkel reibt. Die Erwärmung nach der starken Abkühlung lege ich jedem Arzt als dringende Pflicht ans Herz. Das Bad dauert drei bis fünf Minuten und hat nach dem ersten kleinen Schreck stets Wohlbehagen zur Folge, so daß selbst ängstliche Wöchnerinnen ausrufen: „Ach, wie gut!" Ich garantiere jedoch nicht für den Erfolg, wenn das Wasser wärmer als 10° R. ist." — So weit der alte, erfahrene Wasserarzt. Jeder Vorurteilsfreie wird sicher die Empfindung haben, daß ein solches Sitzbad unendlich viel angenehmer und gefahrloser ist als die Dührssensche Tamponade der Gebärmutter, welche als letztes Mittel gegen Uterusblutungen in den Spitälern ausgeführt wird. Die Ausstopfung der Gebärmutter bewirkt nicht nur Stillstand der Blutung, sondern erregt wirklich Zusammenziehung der erschlafften Gebärmutterwände, allein sie ist auch sehr schmerzhaft, erzeugt sehr oft Fieber und gehört nicht zu den milden Mitteln.

Daß die Nachbehandlung nach operativen Geburten besonders vorsichtig und sorgfältig sein muß, soll hier noch besonders hervorgehoben werden; die Gefahr zu Nachblutungen ist da besonders groß. Arzt und Hebamme haben noch stundenlang nach erfolgter Entbindung bei der Wöchnerin zu tun, bis sie endlich nach längerer Beobachtung sagen können: sie ist außer Gefahr!

Möchte die vorsichtige Anwendung des Wassers endlich siegreichen Einzug in die Geburtshilfe halten und zum Wohl des weiblichen Geschlechtes die Operationen zum Teil verdrängen.

Das Wochenbett.

Das normale Wochenbett. Den Zeitabschnitt vom Abschluß der Geburt bis zur vollständigen Wundheilung und Rückbildung der durch Schwangerschaft und Geburt veränderten Geschlechtsorgane nennt man „Wochenbett". Diese Zeit dauert bis über sechs Wochen, ist aber keineswegs mit Kranksein verbunden. Die gesunde Wöchnerin ist nach der Geburt wohl ermüdet und ruhebedürftig; außer einigen Nachwehen hat sie jedoch weder Schmerzen noch ernste Beschwerden. Wenn letztere sich dennoch einstellen, dann ist, sofern die Entbindung eine leichte war, nur die falsche Pflege im Wochenbett schuld. Wenn man sich diese und jene Krankengeschichte von

schweren Wochenbetten erzählen läßt, da hört man allerdings die sonderbarsten Dinge über das, was einer Wöchnerin angeblich not tut, und das, was ihr schadet. Auch in gebildeten Kreisen begegnet man noch großen Vorurteilen und verkehrten Gewohnheiten. Unwillkürlich schweift der Blick ins Mittelalter zurück, und wir sehen im hochgetürmten Bette, in niedriger, dumpfer Stube — Luft und Licht schaden angeblich einer Wöchnerin! — eine Frau in Federn schwitzen, die sich in dem beneidenswerten Zustand einer Wöchnerin befindet!

Ein Wassersüppchen ist die Nahrung der Wöchnerin (das war noch das beste in der ganzen Einrichtung), und eine Berührung der Haut mit Wasser würde als eine Gefährdung ihres Lebens betrachtet werden.

Nicht viel besser macht man es heute noch in vielen Gegenden mit ihr. Anders dagegen lehrt uns die fortgeschrittene Heilkunde, die Aufklärung auf hygienischen Gebieten. Viel Luft und Licht ins Wochenbettzimmer, sofort kalten Aufschlag auf den Leib, der so wund und ermüdet ist, kühle Abwaschungen des ganzen Körpers, laue Übergießungen, Obst und Milchdiät; kein Brot, kein Fleisch, keinen Kaffee der Wöchnerin, bis die erste Woche vorüber ist. Helfen nötigenfalls noch laue Klystiere nach, wenn der Stuhlgang zögert, dann sind keine Abführmittel nötig; die Verdauung wird vorzüglich. Schlaf und Stimmung bleiben gleichfalls gut, und ihnen entsprechend erhöht sich von Tag zu Tag die Milchabsonderung. Bei jeder normalen Frau stellt sie sich ein und trägt wesentlich zur Erhaltung ihrer Gesundhei bei. Sie versiegt bei Fieber, oder verzögert sich nach starken Blutverlusten; sie wird von Schmerzen und Schwellung der Brüste begleitet, wenn der Säugling zu wenig trinkt und die Milchdrüsen zu stark gefüllt sind. Wird dem Kinde aus irgend welchen Gründen die natürliche, mütterliche Nahrung versagt — dies bedeutet immer ein schweres Unrecht gegen das Neugeborene; denn nichts kann ihm den Genuß an der Mutterbrust und die Vortrefflichkeit der Muttermilch ersetzen —, so leidet die Mutter schwer darunter. Die Schwellung der Brüste nimmt so zu, daß die Wöchnerin die Arme kaum bewegen kann und heftige Schmerzen im Rücken und in der Brust, oft mit Fieber begleitet, eintreten. Trotzdem wird diese Unterdrückung einer natürlichen Tätigkeit auf Kosten der Gesundheit des Kindes so oft geübt, und nur mit Schmerz denken wir an die weiteren Folgen dieses törichten, unverantwortlichen Gebarens.

Die Rückbildung der Gebärmutter ist gleichfalls ein Vorgang von größter Bedeutung für die Gesundheit der Frau. Aus Fig. 176 ist ihre Form und Größe unmittelbar nach der Geburt ersichtlich. Sowie die Nachgeburt ausgestoßen ist, zieht sie sich zusammen und nimmt allmählich ihre ursprüngliche Gestalt wieder an. Als große harte Kugel ist sie in den ersten Tagen nach der Geburt durch die Bauchdecke durch zu fühlen; immer kleiner wird sie, bis sie endlich am zwölften Tage im kleinen Becken wieder verschwindet. Die in dieser Zeit besonders bei Mehrgebärenden auftretenden,

oft recht schmerzhaften Nachwehen tragen zur Rückbildung der Gebärmutter noch bei. Erst nach sechs Wochen ist die Gebärmutter im alten Zustand, obgleich etwas vergrößert, so daß sie sich von einer jungfräulichen deutlich unterscheidet. Die gewaltige Ausdehnung, welche die Gebärmutter während der Schwangerschaft erleidet, bleibt nicht ohne Folgen auf ihre Größe und Form.

Der Wochenfluß (Lochien) entsteht durch die Absonderungen der Wundflächen der Gebärmutter und erlischt naturgemäß mit der Ausheilung der Gebärmutter; dies geschieht nach vier bis sechs Wochen. Er ist in den ersten Tagen nach der Geburt blutig und hellt sich immer mehr auf. Kräftige Frauen, die nie unterleibsleidend waren, haben geringen Wochenfluß; schwächliche, die zu Blutungen neigen, haben zu reichlichen und zu blutigen Abgang. Bei guter Verdauung, kalten Leibaufschlägen und vorsichtiger Ernährung hat der Ausfluß keinen üblen Geruch; es fehlen Leibschmerzen, und auch das Wundwerden an den Geschlechtsteilen tritt nicht ein.

Puls und Temperatur der gesunden Wöchnerinnen zeigen kleine Schwankungen, aber weder „Milchfieber" noch Herzschwäche zeigen sich.

Der Stuhlgang ist in den ersten Tagen meist angehalten, teils weil man schon vor der Entbindung den Darm entleert hat, teils weil die Bauchpresse kraftlos ist und man ohnedies einige Tage lang weniger genossen hat. Bei fleischloser, leichter Diät, wie bereits angegeben, und den anregenden kalten Aufschlägen stellt sich der Stuhlgang von selbst ein, und Darmbeschwerden bleiben aus. Das übliche Rizinusöl, das viele Wöchnerinnen so schwer nehmen, ist ganz überflüssig, wenn man Apfelmus, Kirschen, zarten Salat usw. gibt und darmfüllende, verstopfende Speisen vermeidet. Ist die Verdauung dennoch etwas träge, dann genügt ein warmes Klystier mit Öl.

Ziemlich einig ist man darüber, wie lange eine Wöchnerin nach der Entbindung liegen soll; im allgemeinen so lange, bis die Gebärmutter in die kleine Beckenhöhle zurückgesunken ist und die Bettwärme und Bettruhe unangenehm zu werden beginnt. Dann drängt es die Mutter aus dem Bette heraus. Dies ist gewöhnlich am achten bis zehnten Tage der Fall. Ist aber große Schwäche vorhanden, die Ruhe und Schonung erheischt, geht immer noch zu viel Blut ab, ist die Wöchnerin überhaupt schwächlicher Natur, dann bleibe sie ruhig so lange liegen, als ihr die Bettruhe wohl tut, und wenn es 14 Tage sind. Jedwede Krankenpflege muß wohl von allgemeinen Prinzipien geleitet, aber stets den Verhältnissen der Kranken angepaßt werden.

Die Frage: Wie lange muß die Frau nach einer Entbindung sexuell geschont werden? wird der Ärztin oft gestellt. Sie ist kurz folgendermaßen zu beantworten: so lange, bis die Frau die alte Kraft und Gesundheit vollständig wiedererlangt hat. Bekanntlich werden im allgemeinen sechs Wochen zur Wiederherstellung der weiblichen Organe in Anspruch genommen;

selbstverständlich müßte sich jede Entbundene auch mindestens ebensolange des ehelichen Umganges enthalten. Sind der Entbindung aber krankhafte Störungen gefolgt, die ärztliche Eingriffe nötig machten, dann genügen nicht sechs Wochen Ruhe, sondern es sind Monate nötig. Im Idealzustand aber wird die Frau so lange den Mann meiden, als sie sich dem Kinde zu widmen hat, also solange sie stillt. Es ist leicht verständlich, daß häufige sexuelle Reizungen, insbesondere bei schwächlichen Frauen, die Milcherzeugung und Beschaffenheit beeinflussen, ja sogar ein schnelleres Versiegen der dem Neugeborenen so wertvollen Nahrungsquelle recht häufig zur Folge haben. Auch der frühzeitige Wiedereintritt der Menstruation ist in den meisten Fällen nur auf eine schwächende Anstrengung der Genitalien zurückzuführen und verbraucht eine schwächliche Frau während der Stillungszeit hochgradig.

Darf bei Wiedereintritt der Monatsblutung weitergestillt werden? Wenn Bau und Kräftezustand ein guter sind, zum Wohle des Kindes unbedingt. Schwächliche Mütter werden sicher aber darunter leiden; wir empfehlen daher eine langsame Abgewöhnung, welche sich auf drei bis vier Monate erstrecken kann, sorgfältige Pflege der Mutter und teilweise künstliche Ernährung der Säuglings. Hauptsorge bleibt es, durch richtige Lebensweise den frühzeitigen Wiedereintritt der Periode zu verhüten.

Darf man weiterstillen, wenn sich eine neue Schwangerschaft einstellt? Auf dem Lande sieht man kräftige Bäuerinnen sehr häufig das bereits laufende Jüngste noch an der Brust ernähren, während sich unter ihrem Herzen ein neues Leben schon merklich regt. Gewöhnlich tut sie dies schadlos, allen schwachen Frauen widerraten wir solche Doppelleistungen aber auf das entschiedenste. Selbst bei kräftigen Frauen beobachtete man oft, daß das nachgeborene Kind, das nicht die ganze Kraft seiner Mutter empfing, schwächlich wurde. Ist die Frau aber nicht widerstandsfähig und hat sie das Unglück, bevor das Jüngste entwöhnt ist, abermals in Schwangerschaft zu kommen, dann muß sie sich sofort der neuen Aufgabe widmen und das geborene Kind an andere Nahrung gewöhnen. Sie kann es sorglos tun, wenn das Jüngste sechs oder gar neun Monate lang die Brust gehabt hat.

Das Körpergewicht einer gesunden Wöchnerin erreicht sehr bald seine alte Höhe, die es vor der Schwangerschaft besaß, und übersteigt es nach sechs bis acht Wochen, wenn die Frau ihr Kind selbst stillt. Blühender und frischer als je zuvor sehen wir manche Frau in dieser Zeit und sind dann von der Überzeugung durchdrungen, daß das Kindbett ihr gut getan und daß die Mutterschaft unter natürlichen Verhältnissen weder siech noch unglücklich oder unschön macht.

Das Kindbettfieber.

Das Fieber, das bald nach einer Entbindung eintritt und durch Entzündungszustände der Beckenorgane entsteht, daher mit Recht sehr gefürchtet ist, heißt „Kindbettfieber". Jede Entbundene ist eine Verwundete und bietet daher als solche Gelegenheit zu Wundkrankheiten, die durch das Eindringen von Fremdkörpern in die Wunden, zuweilen auch durch Bildung von Selbstgiften in der Blutbahn der Wöchnerin hervorgerufen werden.

Erst in den vierziger Jahren des neunzehnten Jahrhunderts kam man darauf, daß die in den Spitälern auftretenden Epidemien von Kindbettfieber auf Vergiftung der Wöchnerinnen durch Studenten und Ärzte zurückzuführen sind und daher zu verhüten wären. Der Wiener Arzt Dr. Semmelweiß stellte den Satz auf, daß jedes Puerperalfieber (Kindbettfieber) durch Aufsaugung eines zersetzten tierisch-organischen Stoffes entsteht, der bei operativen Eingriffen sowie durch unsaubere Pflege in den Organismus der Frauen gebracht wurde. Werden diese Stoffe abgetötet, bevor die Wöchnerin berührt wird, so kann keine Infektion (Übertragung) stattfinden.

Bevor diese Lehre Fuß faßte — anfangs wurde sie unbegreiflicherweise heftig angegriffen — starben an einzelnen Kliniken von Hundert 10 bis 26 Frauen an Kindbettfieber. Das waren fürchterliche Zahlen!

Semmelweiß wurde als „Wohltäter der Menschheit" gepriesen, denn ihm verdanken wir hauptsächlich die „Antisepsis im Wochenbett", das ist die Forderung der absoluten Reinlichkeit und Keimfreiheit aller Hände und Geräte, die mit der Wöchnerin in Berührung kommen. Die Mortalität (Sterblichkeit) sank hierauf ganz bedeutend, und es begannen große Reformen in der Behandlung der Gebärenden. Doch war man noch lange nicht beim Rechten angelangt. Die Antisepsis (Fäulniswidrigkeit) verführte zu einem anderen folgenschweren Irrtum, nämlich zur übermäßigen Verwendung keimtötender Mittel, welche die armen Frauen in neue Gefahren stürzten. Man übergoß Menschen und Geräte mit Karbol und Sublimat, mit welchen man auch alle Verwundeten in den siebziger Jahren überschwemmte. Dieses neue Verfahren fand kräftige Unterstützung durch den englischen Arzt Lister, welcher die antiseptische Wundbehandlung im allgemeinen gleichzeitig einführte und dadurch das Verständnis für die Semmelweißsche Theorie wesentlich förderte. Erst nachdem unzählige Menschen durch Vergiftung mit Karbol oder Sublimat Schaden gelitten hatten oder gestorben waren, entstand allmählich die Asepsis, das ist die Keimfreiheit ohne Anwendung der genannten Giftstoffe, und nun erst sank die Sterblichkeit der Wöchnerinnen auf kaum ein Prozent. Der Weg zur Wahrheit war lange!

Jetzt war es zur strengen Forderung geworden, daß Ärzte und Pflegerinnen ihre Hände mit Bürste, Seife, Soda oder etwas Sublimat bearbeiten mußten, um nur im Zustande absoluter Reinheit die Wöchnerin zu berühren; daß man letztere vor der Geburt ein Reinigungsbad nehmen

ließ und die äußeren Geschlechtsteile mit Seifenwasser reinigte und zu Ausspülungen nur abgekochtes Wasser oder höchstens schwache Mischungen mit Lysol verwandte. Instrumente und Verbandmittel wurden ausgekocht und sorgfältig aufbewahrt. Untersuchungen von Wöchnerinnen durften nicht mehr vorgenommen werden, wenn man vorher mit Leichen oder ansteckenden Krankheiten zu tun gehabt hatte. Das war das zweite Hauptgebot. Der Erfolg dieses Verfahrens war großartig!

Wenn bei dieser Behandlung eine Frau noch Kindbettfieber bekommt, dann ist es die Folge von schweren Operationen, von zurückgebliebenen, in Fäulnis geratenen Eihautresten oder von krankhaften Stoffwechselprodukten, die durch die Erschütterung der Geburt frei wurden und das Fieber hervorriefen. Der letzte Fall ist selten, kommt aber vor, wenn die Frau krank ist oder einige Zeit vor der Geburt mit Tripper infiziert wurde und nach der Entbindung eine Entzündung der Gebärmutter bekommt.

Die geburtshilflichen Operationen bilden für die Wöchnerinnen stets die größte Gefahr, auch wenn sie so aseptisch als möglich ausgeführt werden, sind sie doch fast immer von leichtem Fieber gefolgt, weil die Verwundungen und Erschütterungen des Nervensystems zu große dabei sind. Richtig angepaßte Wasserbehandlung wird es aber in mäßigen Grenzen halten.

Sind Eihautreste zurückgeblieben oder in Fäulnis übergegangen, dann bleibt nur, wenn vorher noch nichts anderes getan wurde, um die Selbsttätigkeit des Organismus anzuregen, die Ausräumung der Gebärmutter übrig, die bei einsichtsvollen Frauen bald nach der Entbindung in vorsichtiger Weise auch ohne Narkose ausgeführt werden kann. Mit entsprechenden Instrumenten werden die fauligen Rückstände herausgeholt und wird die Gebärmutter-Innenhaut zart abgeschabt. Blutungen, Fieber schwinden dann um so rascher, je entschiedener man mit kaltem Sitzbad und kaltem Leibaufschlag bei reizloser Diät einwirkt.

Ein schweres Kindbettfieber entwickelt sich nach Operationen immer nur dann, wenn man nicht aseptisch vorging, wenn man brutal operierte und dabei die Frau zu sehr verwundete, oder wenn, wie schon erwähnt, gleichzeitig besondere Neigung zu Entzündungszuständen vorhanden war.

Außer einem leichten Resorptionsfieber (infolge Aufsaugung von Wundsekreten) kann Kindbettfieber infolge einer Gebärmutterentzündung, eines sogenannten Puerperalgeschwürs an den äußeren Genitalien, einer eitrigen Entzündung des Beckenbindegewebes (Parametritis), einer Entzündung des Bauchfelles (Peritonitis) und schließlich in seiner gefährlichsten, oft tödlich verlaufenden Form infolge allgemeiner Sepsis, das ist Vergiftung des ganzen Körpers durch Verbreitung des Infektionsstoffes auf den Gefäßwegen, entstehen, was bei ausgebreiteten Wundflächen und geöffneten Blut- und Lymphgefäßen sehr leicht geschehen kann. Diese letztere ist diejenige Form, der früher so viele ahnungslose Frauen in den Krankenhäusern in drei bis vier Tagen zum Opfer fielen.

Genaue Beobachtung und teilweise Untersuchung der kranken Wöchnerin werden bald Aufschluß bringen, ob der eine oder andere Fall die Ursache des Fiebers ist, und werden darnach die Behandlung bestimmen. Ist ein häßlicher Ausfluß entstanden, grau, übelriechend, beißend, dann mache man Ausspülungen mit abgekochtem Wasser, lege reinste Wundwatte, in abgekochtes Wasser getaucht, in die Scheide, und wende sofort Rumpfpackungen an, die man stündlich erneuert und in Wasser von etwa 20° C. taucht. Bei Fieber über 38° C. müssen auch kühle Ganzpackungen oder kalte Wadenwickel, ferner Übergießungen des ganzen Körpers mit 35° oder 23° C. ausgeführt werden. Bei Beckeneiterungen macht man fleißig gewechselte kalte Leibaufschläge und Beindampfpackungen mit kaltem Knieguß, auch Ganz-Bettdampfbäder usw. Kühle, kleine Klystiere wirken sehr wohltuend, ebenso flüssige Kost, aus kalter, roher Milch, auch saurer Milch, verdünnten Obstsäften, Wurzelbrühen, Apfeltee mit Nährsalz-Biskuit (Hohenlohesche, nach Dr. Lahmann und anderen) usw. bestehend. Was sonst noch zu machen ist, entscheidet der einzelne Fall; bei der Mannigfaltigkeit der Zustände gibt es kein Rezept, das für alle an Kindbettfieber Erkrankten paßt. Wir fügen noch hinzu, daß nach einem unvollkommenen Abortus septische Endometritis (faulige Entzündung der Schleimhaut der Gebärmutter) mit Fieber auch recht häufig ist, weil die zurückgebliebenen Reste der Plazenta in Fäulnis übergingen und Ausfluß und Fieber erzeugten. Hilft da eine energische innere Massage mit kalten Güssen nicht mehr, dann bleibt nur die Auskratzung übrig.

Die Behandlung der Brüste.

Fig. 29 im ersten Kapitel des I. Teiles unseres Buches bringt uns ein anatomisches Bild von der weiblichen Brust; andere Darstellungen derselben, die uns ihren Bau klar machen, sind Fig. 201 und 202 mit gefüllten und leeren Drüsenträubchen. Die Natur hat es unendlich weise eingerichtet, daß sie den Leib der Mutter auch zur Bildungsstätte der kindlichen Nahrung machte und uns dadurch aller Nahrungssorge für das Neugeborene enthebt. Wie nirgends sonst, so gedeiht das Kind an der vollen Mutterbrust; unsere Aufgabe wird nur darin bestehen, die natürliche Milchquelle des Kindes gesund und ergiebig zu erhalten. Wie erreichen wir dies? Erstens durch richtige Ernährung und Pflege der Mutter, zweitens durch überlegte Behandlung der Brüste, die oft sehr zu Krankheiten geneigt sind.

Es gibt Frauen, die so gute Ammen sind, daß sie auch bei spärlicher und schlechter Nahrung reichlich Milch erzeugen; andere dagegen haben trotz aller Bemühungen und reichlichster Nahrung kaum so viel Milch, daß der

Säugling drei Monate damit gesättigt werden kann. Dies liegt teils an dem Bau des Milchorgans, teils an dem Stoffwechsel der Mutter, der oft nicht lebhaft genug ist, um die Milcherzeugung im Gange zu erhalten. Leider müssen wir es hier aussprechen, daß die Zahl der Frauen, die nach der Entbindung leere Brüste behalten oder nur spärlichen Zudrang haben, in unseren Städten immer größer wird; die Milchdrüse verkümmert langsam! Durch schädliche Kleidung (Korsett!), durch falsche Ernährung (Fleisch und Alkohol), durch Untätigkeit der Muskeln des Oberkörpers sind wohl Fettbrüste entstanden, nicht aber leistungsfähige Milchorgane. Der Verlust der natürlichen Nahrung des Säuglings aber bedeutet Entartung der Nachkommenschaft, hohe Sterblichkeit der Neugeborenen, vermehrtes Siechtum und Krankheit der heranwachsenden Kinder. Es fehlte die von der Natur für sie bestimmte, für ihr Wachstum vollständig ausreichende Nahrung, und sie mußten mit unvollkommen und falsch zusammengesetzten, künstlichen Nahrungsmitteln vorlieb nehmen. (Siehe Seite 368.) Von welcher großen Bedeutung ist es also für die zukünftige Menschheit, daß alle jungen Mütter ihre Mutterpflichten auch wirklich nach allen Seiten hin zu erfüllen vermögen! Wenigstens soll man von ihnen sagen können: sie haben nichts unterlassen während und nach der Schwangerschaft, um die Milchorgane zu kräftigen und um erkannte Schwächezustände zu bekämpfen. Ist eine junge Frau dann dennoch unfähig geblieben, ihr Kind zu ernähren, dann ist sie wenigstens nicht selbst schuld daran, sondern ihre Vorfahren. Vielleicht hat sie einen trunksüchtigen Vater gehabt (der Alkohol zerstört allmählich die Nährfähigkeit der Mütter, wie statistische Aufstellungen beweisen), schwindsüchtige Vorfahren, syphilitische Eltern usw., und ihr Bau sowie ihre Schwäche sind logische Folgen der Lebensweise ihrer Vorfahren, nicht minder die Ursache der Lebensunfähigkeit ihrer Nachkommen, die oft ihren Anfang mit der

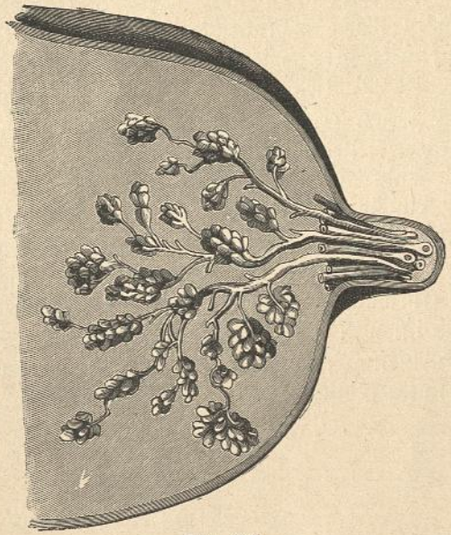


Fig. 201.
Senkrechter Schnitt durch die Brustdrüse.
Zwei Drüsen sind dargestellt, welche mit ihren Ausführungsgängen an der Warze neben den Ausführungsgängen der übrigen hier nicht dargestellten Milchdrüsen münden. Man sieht die Anschwellung der Milchgänge (Ausführungsgänge) kurz vor ihrem Eintritt in die Warze.

Entartung der mütterlichen Nährorgane nimmt. Eine Kette traurigster Erscheinungen! Im allgemeinen sehen wir kräftig arbeitende Frauen bei einfacher Ernährung auch mit vortrefflichen Milchorganen versehen; oft kann eine solche Bauernfrau zwei Kinder gleichzeitig sättigen, so groß ist ihr Milchvorrat. Als Mädchen ging sie aber auch nicht in engem Korsett einher, war nicht mit Weißstickerei oder Nähmaschine beschäftigt, sondern mußte stundenlang schwere Arbeit auf dem Felde leisten, in reinster, bester Luft, bei derbem Schwarzbrot, Milch oder Most und Apfeln. Mit Leichtigkeit gebar sie ihr erstes Kind, und der Milchfülle wußte sie sich kaum zu erwehren.

Darum verweisen wir immer wieder auf die Jugend. Lasset die jungen Mädchen vernünftigen Sport treiben und auch die anstrengenden Hausarbeiten nicht scheuen, kleidet sie locker und härtet sie ab, und leistungsfähige Mütter werden der Lohn dieser Bemühungen sein. (Wir verweisen auf den I. Teil unseres Buches, der die hiezu nötigen Anleitungen gibt.) Die Brüste dürfen niemals gedrückt werden; unbehinderte Atemtätigkeit erweitert den Brustkasten, und kräftigende Arbeiten, mit den Armen verrichtet, stärken die Muskeln der Brust und des Rückens; dann gibt es keine verkümmerten Brüste, sondern schöne, volle Büsten. Zeigen sich bei Mädchen eingezogene oder zu kleine Warzen, so müssen diese behandelt werden. Die Mutter zupfe sie täglich einige Minuten lang, damit sie heraustreten und normale Form annehmen. Sind sie verwachsen, so hole man bei einem Chirurgen Rat ein. Oft genügt ein Hautschnittchen, um die Verwachsung zu lösen und brauchbare Milchorgane zu schaffen. Sehr schlimm ist es für die Mutter und noch viel mehr für das Kind, wenn erst nach seiner Geburt entdeckt wird, daß die Warzen verkrüppelt sind und das hungrige Kind trotz aller Bemühungen und übervoller Brust die Warzen nicht fassen kann. Die wertvolle Milch läuft

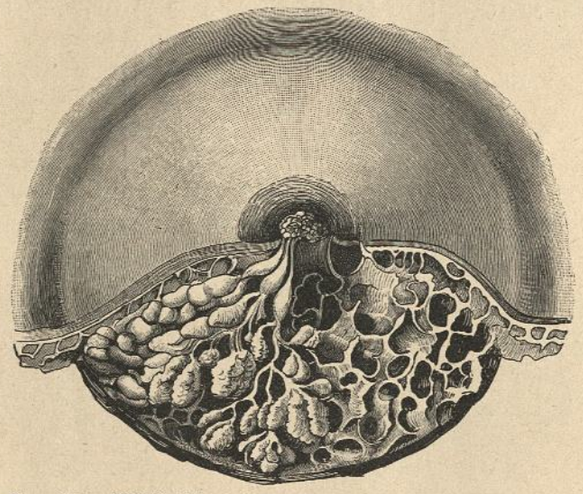


Fig. 202. **Milchdrüsen eines Weibes während des Stillens.**
Von der unteren Hälfte ist die Haut entfernt. Man sieht die Drüsenbeeren mit ihren Ausführungsgängen und die Anschwellung der Hauptmilchgänge vor ihrem Eintritt in die Warze. Die meisten Drüsenbeeren sind durch den Schnitt eröffnet.

dann ungenützt ab; die Mutter erleidet Schmerzen; denn Brust und Rücken schwellen an, und sie muß doch ruhig zusehen, bis die Fülle sich verliert, wobei Fieber und Schlaflosigkeit entstehen und das arme Kind daneben fast verhungert. Und alles nur, weil die Frau weder als Mädchen, noch während der Schwangerschaft sich um ihre Körperbeschaffenheit bekümmerte und gleichgültig allem Kommenden entgegensah!

Scheinen die Brüste bei einer Frau, welche schon in anderen Umständen ist, zu klein, so trachte sie die Organe zu kräftigen, indem sie diese täglich

Fig. 203.

Fig. 204.

Das dreieckige Brusttuch.

selbst massiert (siehe Tafel Nr. 28) und täglich kühle Waschungen oder, wenn angezeigt, auch kalte Güsse anwendet. Größere Blutfülle, vermehrte Widerstandskraft der Gewebe, Zunahme des Umfanges sind die Folge solcher Behandlung. Löst eine zarte Massage aber ziehende Schmerzen im Unterleibe aus, dann muß sie unterlassen werden. Ein wenig Zupfen und tägliche Waschungen werden schon Fortschritte bringen.

Milchvermehrung. Viele junge und zwar besonders magere Frauen haben oft erst am zweiten Tage nach der Entbindung sichtbaren und fühlbaren Milcheinschuß. Begreiflicherweise wird dann die Befürchtung laut, daß sie zum Stillen überhaupt keine Befähigung habe. Man lasse sich aber nicht entmutigen, denn bei richtiger Behandlung der Wöchnerin erzielt man selbst bei schwächlichen Frauen große Erfolge. Man sorge sich auch nicht um den Säugling, noch weniger führe man ihm schon einige Stunden nach der Geburt Tee oder dergleichen zu. In den ersten 24 Stunden hat er überhaupt keine Nahrungsaufnahme nötig. Wird er dann unruhiger und scheint das Schreien wirklich von Hunger herzurühren, dann gebe man ihm

etwas Milchzucker in lauem Wasser, und lege ihn alle zwei Stunden an die mütterliche Brust, auch wenn sie leer scheint. Das häufige Saugen regt die Milcherzeugung an, und wenn der Säugling auch nur kleine Mengen derjenigen Flüssigkeit der Brustdrüse erhält, die sich anfänglich in jeder Milchdrüse nach Beendigung der Schwangerschaft bildet (sie heißt colostrum), so ist dies für ihn sehr wohltätig, denn sie wirkt reinigend auf seine Verdauungsorgane. Ferner gebe man der Wöchnerin nach dem ersten Schläfchen sofort ein warmes und nährendes Getränk, das man in Notfällen auch alle zwei Stunden reichen kann. Die Wirkung ist oft überraschend, allerdings vorausgesetzt, daß der Wöchnerin der Schlaf nicht fehlt.

Wie schon an anderer Stelle erwähnt wurde, ist der Genuß warmer guter Kuhmilch das beste Nahrungsmittel, um auch der Mutter reichlich Milch zu schaffen. Macht sie jedoch lästige Verstopfung oder wird sie nicht gerne getrunken, dann vermische man sie mit gutem Gerstenkaffee, den man noch genügend versüßt, und trinke diesen mehrmals täglich. Auch Schmeitzners Nährsalz-Kaffee ist sehr zu empfehlen, da er anregende mineralische Bestandteile enthält. Warme Getränke bewirken das sogenannte „Einschießen der Milch". Auch Schrotmehl- und Wurzelsuppen und warme Obstlimonaden sind wirksam und für die Verdauung sowohl wie für die Ernährung vorteilhaft. Im weiteren Verlauf des Wochenbettes, besonders nach gutem Verlauf der ersten vier Tage, genieße die Stillende leichte Mehlspeisen und reichlich zarte grüne Gemüse und Obst, wobei sie nur blähende und saure Sorten vermeiden muß, wozu beispielsweise alle Kohl- und Rettichsorten in erster Linie gehören. Fleisch, Bier, Wein, Essig, Gewürze sollte sie in dieser Zeit niemals genießen; denn je ungestörter ihre Verdauung ist, desto reiner bleiben ihre Körpersäfte, und je besser diese beschaffen sind, desto vollkommener ist ihre Milch, und desto besser muß das Kind an ihrer Brust gedeihen. Auch Kohlarten, Rettiche, Rüben werden anfangs schlecht ertragen.

Man hat beobachtet, daß vegetarisch lebende Mütter viel bessere Ammen sind als fleischessende; man betrachte nur die verwöhnten Frauen der höheren Stände, wie selten sie fähig sind, ihre Kinder zu stillen und wie schlecht häufig ihre Milch ist. Da müssen dann fremde Landfrauen aushelfen und als teuer bezahlte „Ammen" den zarten Sprößling retten. Seine Mutter wurde überfüttert mit ausgesuchten Nahrungsmitteln und besonders mit „kräftigendem" Fleisch und leistet dennoch so wenig! Sie soll uns als abschreckendes Beispiel dienen. Doch müssen auch vegetarisch lebende Mütter, wenn sie schwächlich sind, in der Wahl ihrer Speisen sehr vorsichtig sein und sollen mit ärztlicher Beratung nicht zögern, wenn sie Schwierigkeiten haben, da sie gar nicht imstande sind, ihre Zustände immer richtig zu beurteilen.

Milchvertreibung. Nicht so selten kommt es leider vor, daß wir auch mit dem umgekehrten Fall zu rechnen haben, nämlich mit übervollen Brüsten und dem versagenden Kinde. Unter Umständen haben kräftige Frauen

in solchem Falle heftige Beschwerden. Das Kind ist entweder durch Krankheit zum Saugen unfähig geworden oder aber es ist gleich nach der Geburt gestorben. Begreiflicherweise wird man hier das umgekehrte Verfahren einschlagen, d. h. man wird die Nahrungsaufnahme der Wöchnerin vermindern und Flüssigkeiten ganz vermeiden. Auf diese Weise lassen sich die Beschwerden oft auf Stunden beschränken, wo sie sonst Tage lang dauern. Man gibt dann als Nahrung nur Zwieback, Apfel, auch Kirschen, eine dicke Hafersuppe, aber keine flüssigen Suppen. Bei großer Spannung und Hitze der Brüste macht man auch mit Vorteil warme Aufschläge, welche die Aufsaugung der Milch befördern helfen. Wird gleichzeitig durch kalte Leibaufschläge (siehe III. Teil „Heilkunde" unter Buchstabe L) ableitend gewirkt, und war schon vor der Entbindung für Entleerung des Darmes gesorgt worden, so wird man sehr raschen Erfolg haben. Hier sei auch noch erwähnt, daß die Ablehnung der mütterlichen Brust seitens des Säuglings — ein zwar seltener aber doch vorkommender Fall — sofort der ärztlichen Begutachtung unterzogen werden soll, bevor man sich zu milchvertreibenden Maßnahmen entschließt. Es kann fehlerhafte Warzenbildung ebenso vorliegen, wie Krankheit des Säuglings. Bis Klarheit der Verhältnisse eingetreten ist, kann man bei hartnäckigem Verweigern der Brust seitens des Kindes die Milch mit dem Saugapparat aus den

Fig. 205. **Richtige Haltung der Mutter beim Stillen.**

Brüsten abziehen und dem Kinde mit einem kleinen Löffel, später mit Saughütchen einflößen. Diese Art der Ernährung ist für Kind und Mutter in der ersten Zeit die wohltätigste. Das Anwärmen der Milchflasche usw. ist selbstverständlich, damit dem Kinde die Milch in der natürlichen Temperatur zugeführt werden kann, ebenso daß die abgezapfte Milchmenge ohne Verweilen, das ist also möglichst rasch, dem kindlichen Organismus einverleibt wird.

Krankhafte Zustände der Brüste. Nicht unterlassen wollen wir es, nochmals an dieser Stelle darauf aufmerksam zu machen, daß es auch

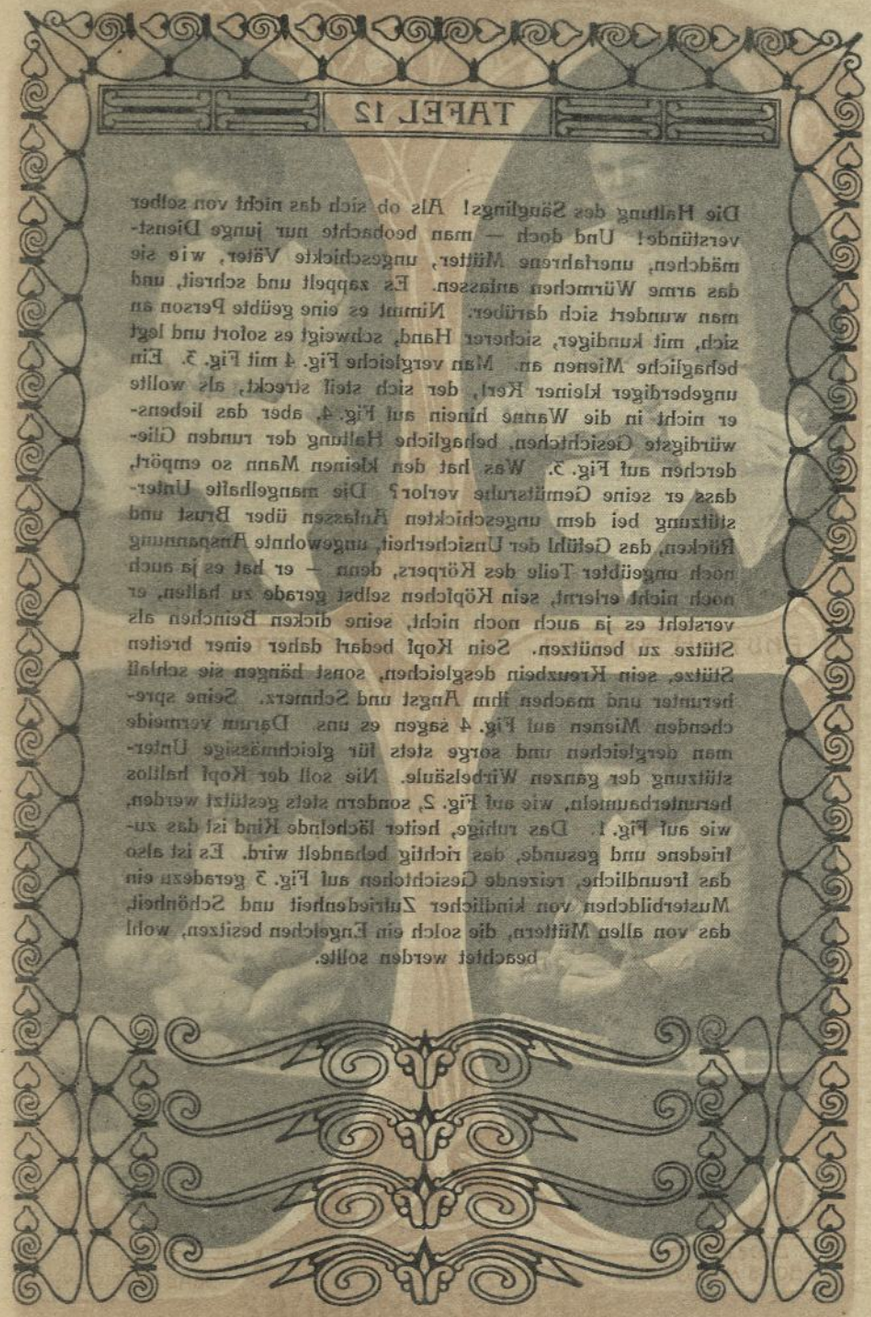
Fig. 206. **Unrichtige Haltung beim Stillen.**

nervöse, schwächliche Frauen gibt, welche die Behandlung der Brüste während der Schwangerschaft nicht ertragen. Sie löst bei ihnen Zusammenziehungen der Gebärmutter aus, welche sogar dadurch Fehlgeburten eingeleitet haben. Daher Vorsicht in solchen Fällen! Ein anderer nervöser Zustand ist auch das Auslaufen der Brüste. Eine nervöse Frau bekam es, nachdem sie ihre Brust zur Kräftigung hatte massieren lassen. Bei der nächsten Geburt vermied sie das Massieren, und das Abfließen der Milch blieb weg. Viele Frauen haben es auch ohne vorhergegangene Massage. Die Hebung der Brust, wie sie beispielsweise der schwedische Brusthalter (Fig. 114) er-

möglicht, oder die Anwendung des „Brusttuches“ (siehe Fig. 203 und 204) vermindert es sofort; auch häufige kühle Waschungen sind zu empfehlen. Warme Getränke vermeide man in solchen Fällen, denn dieselben vermehren das Übel. Es kann sich bei Schwäche der Milchgänge so steigern, daß große Milchmengen ablaufen und das Kind zu wenig Nahrung findet. In solchen Fällen müssen die Brüste sowohl wie der ganze Mensch behandelt werden, bevor eine neue Schwangerschaft beginnt; dann kann sich auch dieser Schwächezustand bessern.

Ein weiteres und zwar schmerzhaftes Übel ist das Wundwerden der Warzen. Kräftige Kinder fassen dieselben sehr energisch an; ist die Warzenhaut zu zart, dann reißt sie schon in den ersten Tagen ein, und es entstehen blutige Einrisse, die heftige Schmerzen verursachen, so oft das Kind sie faßt. Auch die Ausheilung geht nur langsam von statten, weil man die spannende und übervolle Brust kaum länger als zwölf Stunden unbenützt lassen kann. Die Behandlung besteht darin, daß man Läppchen feucht von etwa 30° C. Temperatur auflegt und oft wechselt, worauf die stechenden Schmerzen schnell verschwinden, dann aber die wunde Warze vor jeder Berührung und Reibung behütet. Das geschieht am besten durch Auflegen halber Nußschalen, welche die Warze vollständig abschließen (siehe Fig. 322). Laue Waschungen und darnach Einölung mit Mandelöl wirken gleichfalls sehr gut. Damit die Brust in ihrer Milchfülle nicht zurückgeht, darf man sie nicht tagelang ruhen lassen; die Mutter muß im Interesse des Kindes also ihre Schmerzen tapfer ertragen und trotz ungeheilter Wundstellen das Kind immer wieder anlegen. Allmählich werden sie bei solcher Pflege widerstandsfähiger und heilen aus. Auch zweiprozentige Borsäurelösung wird gerne kühl aufgelegt. Damit aber diese Wunden nicht entstehen können, soll jede Frau lange vor der Entbindung die Warzen reiben und zupfen, täglich baden und öfters einölen, und wenn sie nicht ein besonders zart behäutetes Geschöpf ist, dann wird sie die schmerzhaften Einrisse nicht bekommen.

Abszeßbildung in den Brüsten, meist im Anschluß an Warzeneinrisse, ist nicht ganz selten. Zu wenig sorgfältige Reinlichkeit in der Pflege der Brüste, Neigung zu Eiterungen sind die gewöhnlichen Ursachen. Das Schlimmste bei dieser Erkrankung ist, daß das Kind dadurch fast immer seine Nahrungsquelle einbüßt; denn meist tritt dann erst Heilung ein, wenn die Reizungen, welche das Säugungsgeschäft mit sich bringen, nicht mehr mitwirken. Da zärtliche Mütter trotz Schmerzen und Beschwerden das Kind nicht vorzeitig der Brust entwöhnen wollen, um es in seiner körperlichen Entwicklung nicht zu hemmen, so dauern solche Eiterungen der Brüste oft viele Monate lang und greifen schließlich auch die Gesundheit der Mutter an. Kranke Brüste müssen nach Fig. 203 aufgebunden werden. Sorgfältige ärztliche Leitung, auch operative Eingriffe, wenn Fieber und Schlaflosigkeit zu angreifend werden, sind unerläßlich. Bei guter Allgemeinbehandlung aber (ableitenden



TAFEL 12

Die Haltung des Säuglings! Als ob sich das nicht von selber verstünde! Und doch — man beobachte nur junge Dienstmädchen, unerfahrene Mütter, ungeschickte Väter, wie sie das arme Würmchen anfassen. Es zappelt und schreit, und man wundert sich darüber. Nimmt es eine geübte Person an sich, mit kundiger, sicherer Hand, schweigt es sofort und legt behagliche Mienen an. Man vergleiche Fig. 4 mit Fig. 3. Ein ungeberdiger kleiner Kerl, der sich steif streckt, als wollte er nicht in die Wanne hinein auf Fig. 4, aber das liebenswürdigste Gesichtchen, behagliche Haltung der runden Gliederchen auf Fig. 3. Was hat den kleinen Mann so empört, dass er seine Gemütsruhe verlor? Die mangelhafte Unterstützung bei dem ungeschickten Anfassen über Brust und Rücken, das Gefühl der Unsicherheit, ungewohnte Anspannung noch ungeübter Teile des Körpers, denn — er hat es ja auch noch nicht erlernt, sein Köpfchen selbst gerade zu halten, er versteht es ja auch noch nicht, seine dicken Beinchen als Stütze zu benützen. Sein Kopf bedarf daher einer breiten Stütze, sein Kreuzbein desgleichen, sonst hängen sie schlaff herunter und machen ihm Angst und Schmerz. Seine sprechenden Mienen auf Fig. 4 sagen es uns. Darum vermeide man dergleichen und sorge stets für gleichmässige Unterstützung der ganzen Wirbelsäule. Nie soll der Kopf haltlos herunterbaumeln, wie auf Fig. 2, sondern stets gestützt werden, wie auf Fig. 1. Das ruhige, heiter lächelnde Kind ist das zufriedene und gesunde, das richtig behandelt wird. Es ist also das freundliche, reizende Gesichtchen auf Fig. 3 geradezu ein Musterbildchen von kindlicher Zufriedenheit und Schönheit, das von allen Müttern, die solch ein Engelchen besitzen, wohl beachtet werden sollte.

Sitzbädern, strenger vegetarischer Kost, vorsichtigen Heißluftbädern) und warmen Brustaufschlägen gelingt es oft, bei eintretender Entzündung der Eiterbildung vorzubeugen. Man zögere nicht zu lange mit systematischer Behandlung.

Die Fig. 205 und 206 stellen je eine Gruppe von Mutter und Kind dar, welche die richtige und die unrichtige Haltung des Kindes und der Mutter beim Säugen vorführt. Die Einzelheiten der Bilder kann sich der Beschauer selbst ergänzen. Wir fügen nur noch hinzu, daß die Mutter den Arm, auf welchem das Kind ruht, gut unterstützen muß, damit sie ohne Anstrengung längere Zeit in dieser Stellung verharren kann. Ebenso muß sie den Kopf anlehnen können. Wenn sie selbst behaglich dasitzt, wird sie auch dem Kinde eine angenehme Lage geben können. Auf dem zweiten Bilde sehen wir die Frau ohne Stütze des Armes, das Kind mit steif erhobenem Kopfe, eine Stellung, welche beide Teile in wenigen Minuten schon ermüdet und die kein Behagen aufkommen läßt. Sie ist schwachen Müttern und unruhigen Kindern sehr nachteilig.

Die Behandlung des Dammrisses.

Über Dammrisse wird im III. Teile unseres Buches das Nötigste gesagt; trotzdem widmen wir dieser Verletzung hier ein eigenes Kapitel, weil sie im Leben des Weibes eine wichtige Rolle spielt. Wir bringen auch eine Abbildung des unvollkommenen Dammrisses, obwohl sie dem Laien nicht genügende Klarheit gibt, weil man die Art der Dammrisse nur an Lebenden studieren kann. Die faltige und vorquellende Scheidenwand (hintere) verundeutlicht das Bild wesentlich; trotzdem ist bei genauer Betrachtung zu unterscheiden, daß der Riß knapp bis zum After reicht und daß auch rechts die Scheidenwand etwas eingerissen ist. Man kann darnach die Verletzungen ermessen, die eine Wöchnerin nach einer schweren Geburt oder infolge unumgänglicher Operationen erleidet.

Vollständig nennt man den Dammriß dann, wenn er auch den Ringmuskel des Afters durchbrochen hat. Daß in solchem Falle schleunigst genäht wird, um erstens Blutverlust, zweitens einer Schwächung des Darmverschlusses (Ringmuskels) vorzubeugen, ist selbstverständlich; aber auch jeder kleinere, unvollständige Riß soll genäht und nicht sich selbst überlassen werden. Wohl heilt er bei reinlicher Pflege anstandslos aus; die Verkürzung des Dammes aber bleibt, und darum handelt es sich. Unzählige Frauen kommen mit Scheidenvorfall und Senkungsgefühl in die ärztlichen Sprechstunden, die schon nach dem ersten Kinde einen Dammriß hatten, der von der Hebamme unberücksichtigt und also auch ungenäht blieb. Man nahm es leicht und verstand die Bedeutung der Sache nicht. Die Hebammen aber fürchten den Vorwurf des Arztes und ziehen deshalb bei gewöhnlichen Dammrissen den Arzt nicht gerne hinzu. Es muß daher jede Wöchnerin selbst

über sich wachen. Fühlt sie brennende Schmerzen in der Dammgegend, kann sie nicht Urin lassen, ohne diesen Schmerz bedeutend zu erhöhen, dann verlange sie genaue Untersuchung seitens der Hebamme, und wenn diese unzureichend scheint, lasse sie zur Feststellung der Tatsachen sofort einen Arzt holen. Durch zwei bis drei Stiche stellt er den ursprünglichen Damm wieder her, die Scheide verliert daher ihren Halt nicht, und ein Vorfall kann später daraufhin nicht eintreten.

Nicht jede Frau, die einen Dammriß hat, bekommt einen Vorfall; es gibt leichte Verwachsungen der Gebärmutter, die eine Senkung derselben verhüten, und in anderen Fällen wieder ist die Muskulatur des Beckenbodens so kräftig, daß auch bei verkürztem Damm kein Nachlassen und Vorbuchten der Scheidenwände entsteht. Aber die Mehrheit bilden diese Fälle nicht. Bei der so sehr verbreiteten Blutarmut und Schlaffheit aller Gewebe, auch bei noch jungen Frauen, hat ein kräftiger Damm erhöhte Bedeutung, und wir können daher besonders Erstgebärenden nicht dringend genug raten, ihre Verletzungen mit Sorgfalt zu behandeln.

Fig. 207. **Unvollständiger Dammriß,** die gelockerte vordere und hintere Scheidenwand erkennen lassend.

Der genähte und gereinigte Damm wird mit trockener Wundgaze bedeckt, um den blutigen Wochenfluß möglichst abzuhalten. Dann badet man ihn zweimal täglich mit lauem Wasser und entfernt schonend die Nähte etwa am zehnten Tage nach der Geburt. Bei großer Hitze und Brennen macht man kühlende Aufschläge mit nassen Wattebäuschen. Bei Eiterungen, die gar nicht selten sind, spritze man mit abgekochtem Wasser aus und setze wohl auch etwas Wasserstoff-Superoxyd zu, um der Neubildung von Eiterkokken vorzubeugen. Urin darf die Wunde nicht verunreinigen, daher nehme man ihn vorsichtig mit dem Katheter so lange, bis alle Entzündungserscheinungen gewichen sind, oder lehre die Wöchnerin, die Blase in Bauchlage auf dem Unterschieber zu entleeren. (Siehe Einfluß des veralteten Dammrisses auf die Ehe im Kapitel über das Geschlechtsleben I. Teil.) Sorgfältige ärztliche Überwachung ist unentbehrlich.

Die Geburtshilfe bei anderen Völkern.

Bei ganz wilden Völkern bleibt die Frau in ihrer sogenannten „schweren Stunde" ohne jegliche Hilfe und Unterstützung. Sie ist allein, besorgt die nötigen Handgriffe selbst, und niemand zeigt ihr Teilnahme. Auch beim Tiere finden Entbindungen in dieser Weise statt. Gesund, kräftig und unbefangen, wie Menschen der untersten Kulturstufe sind, haben sie dies auch nicht nötig, und selten verunglückt eine Mutter dabei. Bei höher entwickelten Völkern leistet der Mann Hilfe, die nach unseren Begriffen sehr brutal, aber doch meist recht wirksam sein dürfte.

Bei anderen Völkern hat das weibliche Geschlecht die Geburtshilfe ganz an sich gezogen; Freundinnen, alte Frauen helfen und sorgen, so gut sie es verstehen, wobei natürlich abergläubische Gebräuche eine große Rolle spielen. Aus dieser Sitte ist dann endlich der Stand der Hebammen hervorgegangen, die, mehr oder minder vorgebildet, auch im Altertum sich schon vorfinden und bei den Griechen großen Einfluß hatten. Sie durften Arzneien geben, um einen Abortus einzuleiten, mußten beschwörende Gesänge anstimmen, um eine Niederkunft zu beschleunigen, und preßten den Leib der Gebärenden mit einem Tuche zusammen, um befördernd einzuwirken. Man verstand auch schon, durch die Lagerung der Kreißenden auf den Geburtsvorgang einzuwirken, und Wendung auf den Kopf sollen schon alte griechische Ärzte bei falschen Lagen ausgeführt haben.

Die römischen Hebammen kannten bereits die Untersuchung mit der Hand; ja sie eröffneten sogar künstlich den Muttermund, um die Geburt zu erleichtern; zur Entfernung der Nachgeburt gebrauchten sie Nießmittel. Als dann endlich in Italien im 14. Jahrhundert der erste weibliche Leichnam eröffnet wurde, begann mit neuen anatomischen Studien langsam auch eine neue Zeit für die Geburtshilfe. Aus verschiedenen, aus dem Mittelalter erhaltenen Abbildungen sieht man während der Entbindung sowohl die stehende wie die sitzende Lage einnehmen. Aus letzterer ging der Geburtsstuhl hervor. Wieviel mehr Körperkraft gehört dazu, knieend, stehend, sitzend zu gebären, statt liegend, wie es jetzt die Europäerin tut, welche meist so geschwächt dabei ist, daß sie in anderen Stellungen ohnmächtig würde, und doch erschwert sicherlich die liegende Stellung die Geburtsarbeit. Kräftige Frauen könnten daher ruhig kauernd, knieend oder stehend das Gebären versuchen; sie werden sich überzeugen, daß sie in solcher Stellung viel aktiver bei dem Vorgange sind und daher raschere Fortschritte machen.

Der Geburtsstuhl, wie er in Deutschland im 16. Jahrhundert hergestellt wurde, ist uns in Fig. 208 vorgeführt. Sehr bequem kann man ihn nicht nennen, aber für die Hilfeleistenden vielleicht recht angenehm, weil man zur Kreißenden von allen Seiten herankommen konnte und unter ihrem Becken sich ein Hohlraum befindet, in welchem sich Gefäße einschieben ließen.

Er ist im Altertum schon bekannt gewesen und soll auch jetzt noch da oder dort zu finden sein. Fig. 209 zeigt uns eine Gebärende auf einem solchen Gebärstuhl, unterstützt von weiblichen Helfern, wie sie im Mittelalter üblich waren.

Merkwürdig berührt es uns, wenn wir hören, daß einzelne Negerstämme, ebenso Chinesinnen, Dampfbäder während der Entbindung anwenden, indem sie den Dampf auf die Genitalien strömen lassen. Er erweicht und lockert die Geburtswege und erleichtert daher die Entbindung. Auch Kräuterdämpfe, Einfettungen der Geburtswege werden gemacht, und in Australien wird der Gebärenden sogar kaltes Wasser auf den Unterleib gegossen. Also übte man Naturheilmethode bei den verschiedensten Völkern und zu allen Zeiten! Der Instinkt hat die Menschen richtig geleitet. Übergehen wir alle abergläubischen und religiösen Gebräuche bei der Geburtshilfe, so verdienen noch Erwähnung das Kneten, Einreiben, Drücken und Streichen während der Entbindung, welche bei einzelnen Völkern große Ausbildung erlangten. Unsere Geburtshilfe unterscheidet sich von jener unwissender Völker hauptsächlich dadurch, daß sie nur auf Grund genauer Sachkenntnis eingreift, in Verbindung mit der physikalisch-diätetischen Heilmethode die Beschwerden zu vermindern bemüht ist und möglichen Gefahren vorbeugt. Dabei zeichnet sie sich durch eine technische Fertigkeit aus, welche in der hochentwickelten Operationskunst ihren sprechendsten Ausdruck findet. Davon haben rohe Völker natürlich keine Ahnung. Wären ihre Frauen nicht so gesund, ihre Widerstandskraft nicht so viel größer als bei den heutigen Europäerinnen, so würden ihrer brutalen Geburtshilfe unzählige Mütter und Kinder zum Opfer fallen.

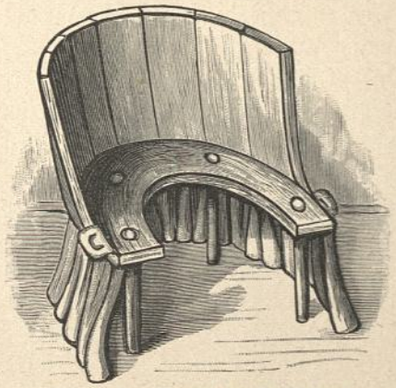


Fig. 208. **Deutscher Gebärstuhl** aus dem 16. Jahrhundert.

Erste Pflege des Neugeborenen.

Das gewöhnliche Gewicht des Neugeborenen beträgt sechs bis acht Pfund, seine Länge, wenn es ausgetragen ist, durchschnittlich 50 Zentimeter. Dieselbe Länge hat die Nabelschnur, doch kommt es oft vor, daß sie länger ist (dann ist sie meist um das Kind geschlungen); aber sie kann auch kürzer sein. Die Mädchen sind etwas kleiner und leichter als die Knaben, sonst aber in allen Äußerungen und Bedürfnissen den letzteren gleich. Sowie das

ausgereifte Kind den Mutterleib verläßt, wird es von einem ungewohnten Reiz getroffen, der Luft, und fast gleichzeitig hört seine Ernährung durch die Nabelschnur auf; unter diesen Verhältnissen tritt eine Änderung in seinem Blutlauf ein; die Gefäße der Lunge füllen sich stärker mit Blut, und es tritt die erste Atembewegung ein. Sowie sich diese kräftiger wiederholt, wird der erste Schrei ausgestoßen, der auf die Mutter einen so unbeschreiblichen Eindruck macht. Er beweist ihr, daß sie überstanden hat, daß das Kind da ist, daß es lebt! Schreit es also kräftig und bewegt es sich munter, so wartet man so lange mit der Ablösung der Nabelschnur, bis diese nicht mehr pulsiert, was stets mehrere Minuten dauert. Dann erst durchschneidet man sie, nachdem man vorher die Nabelschnur an zwei Stellen abgebunden hat. Es geschieht dies, um bei der Durchschneidung Blutverlusten sowohl seitens des Kindes wie der Mutter vorzubeugen. Die sofortige Durchschneidung hat den Nachteil, daß dem Kinde zu frühe das mütterliche Blut entzogen wird, was bei schwächlichen Kindern gewiß nicht gleichgültig ist. Man hat diesem Umstande in den letzten Jahren vermehrte Aufmerksamkeit geschenkt und will in verschiedenen Fällen eine gewisse Lebensschwäche der Kinder während der ersten Tage auf die zu rasche Durchtrennung der Nabelschnur zurückführen. Wenn man die Ablösung des Kindes von der Plazenta der Natur überließe, so würde diese nur äußerst langsam erfolgen; das Pulsieren in der Nabelschnur dauert meist zehn Minuten, innerhalb welcher Zeit die Nachgeburt bei kräftigen Frauen auch ausgestoßen wird. Statt die natürliche Fäulnis der Plazenta abzuwarten, überläßt man nur jenen Nabelschnurrest sich selber, der auf dem Näbelchen hängt und welcher etwa zwei bis sechs Tage braucht, um abzufallen, nachdem sich seine Ansatzstelle geschlossen hat und seine Gefäße verödeten. Bei ungestörter Abheilung ist der Nabel dann verschlossen, bedarf aber seiner zarten Gewebe wegen noch des äußeren Schutzes, welcher durch eine weiche Trikotbinde von etwa drei bis vier Zentimeter erreicht wird. Bilden sich Wucherungen und Entzündungen, entstehen Blutungen, bleibt er vorgebuchtet, als ob ihn Eingeweide herausdrückten, dann muß ärztliche Hilfe herbeigeholt werden. Feuchte Aufschläge sind oft nicht wirksam genug, Blutungen können gefährlich werden, aus der unvollständigen Heilung kann ein Nabelbruch entstehen usw. Eine kleine Ätzung, bei Eiterung eine zarte Ausschabung, Austupfung mit schwacher Borsäurelösung, fester trockener Verband bei größter äußerer Reinlichkeit, später zur Kräftigung kühle Aufschläge werden zu normalen Verhältnissen führen. (Siehe Buchstabe N im III. Teil „Heilkunde“.)

Fig. 210 stellt den Vorgang der Abnabelung dar, Fig. 428 eine Nabelschnurbinde bei Nabelbruch eines größeren Kindes. Säuglingen kann man durch Heftpflasterstreifen die Nabelbinde ersetzen, indem man je eine Hautfalte rechts und links vom Nabel über diesen zieht und durch die Heftpflasterstreifen verbindet. Dadurch übt man einen Druck aus, welcher viel weniger unangenehm

wirkt als eine regelrechte Nabelbinde mit Pelotte und doch das Hervortreten des Nabels verhindert. Dabei kann anstandslos gebadet werden, und auch die Eingeweide werden nicht eingezwängt, was sowohl Atmung wie Verdauung beeinflußt. Alle 14 Tage erneuert man den Verband, und nach einigen Monaten ist der Bruch bei kleinen Kindern verschwunden. Fig 425 und 426 veranschaulichen uns dieses einfache Verfahren, das jede geschickte Mutter anwenden kann.

Die Reinigung des Neugeborenen soll möglichst ohne Seife vorgenommen werden, da die zarte Haut desselben dergleichen Reize schlecht

Fig. 209. **Niederkunft auf einem Geburtsstuhl.**
Nach einem Holzschnitt vom Jahre 1828.

verträgt. Je schwächlicher das Neugeborene ist, oder wenn es nicht ausgetragen wurde, also noch unreif geblieben ist, desto reichlicher ist es mit einer weißen Schmiere bedeckt, welche sich nicht immer leicht ablösen läßt. Man erzwinge dann die Reinigung nicht mit einem Bade, sondern wische mit weichen Wattebäuschen täglich etwas von dem Belage ab, bis das Kind ganz rein ist. Das Badewasser sei in kühler Jahreszeit 29° R. oder 37° C. Die Erwärmung des Neugeborenen ist überhaupt eine der wichtigsten Aufgaben denn seine Wärmeverluste sind bedeutende. Ohne wärmende Hülle liegt es

da, nachdem es den warmen Mutterleib verlassen hat, wird dann noch in Wasser gelegt, das ihm gleichfalls Wärme entzieht, in kühle, weiße Kleidchen gesteckt, in ein frisches Bettchen gelegt, ach, und nun hat das kleine Menschlein blaue, kalte Fäustchen, kalte Beinchen und macht ein so jämmerliches Gesicht. Es kann den Wärmeverlust aus eigener Kraft nicht decken; es friert, es leidet, es kann sich an den jähen Wechsel von der schönen Wärme in seinem engen Häuschen dort und der rauhen Kälte da draußen in der großen Welt nicht gewöhnen, und da sagt so manches: „Adieu, schöne Welt!“ und geht dorthin, von wo es keine Wiederkehr gibt. Also Wärme den kleinen Geschöpfen zuführen, Wärme, ohne welche sie nicht leben und nicht gedeihen können.

Wie machen es die Säugetiere? Sie wärmen ihre Jungen an ihrem Körper. Wie machen es die Vögel? Sie wärmen ihre gleichfalls nackten Jungen an ihrem Körper und mit ihren Federn. Nur der Mensch legt sein Kind weg und läßt es frieren!

Fig. 210. **Das Abnabeln.** Nach Platen.

Man vermeide dies und lege das gereinigte Kind so bald als möglich der Mutter in den Arm. Wohltuenden Schlaf und belebende Wärme werden beide in süßem Zusammensein genießen, und keine Kälte wird das Gedeihen des kleinen Wesens stören. Nur eine kranke, sehr geschwächte Mutter bedarf der Ruhe und soll durch das Kind nicht gestört werden. In solchem Falle wärme man sein Bettchen aus und lege eine Wärmeflasche unter das Kind, damit es nicht allzusehr die mütterliche Wärme entbehre. Besser ist es noch, der Vater oder die Großmutter nehmen es nachts an die warme eigene Brust, wenn die Mutter schonungsbedürftig ist. Beginnt es, gewöhnlich nach 24 Stunden, an der Brust zu trinken, dann erfolgt auch jedesmal eine vollständige Erwärmung, und tief und süß ist sein Schlaf an der Mutterbrust. Diesen Genuß, dieses Glück entziehe man dem Kinde nicht! Was die Mutter Gutes und Schönes für das Kind besitzt, das gebe sie ihm ungeschmälert, denn dem neuen Menschen zu leben ist sie da; sein Gedeihen zu fördern, dazu ist sie von der Natur reich ausgestattet worden. Darum wärme sie es auch an der eigenen Brust und sehe immer nach, ob es kalte Händchen oder Füßchen hat, welche seine Verdauung stören, sein Behagen rauben. Kommt die Milch vielleicht etwas zu langsam in die Brust, dann lege man das Kind öfters an, damit es durch sein Saugen die Drüsentätigkeit anrege. Warme Getränke, reichlicher

Schlaf werden die Mutter allmählich schon in den Stand setzen, die nötige Nahrung zu erzeugen. Sollte das Kind sehr hungrig scheinen, dann gebe man ihm etwas laues Wasser mit kleinen Mengen Milchzucker und lasse es lieber auch einmal ein wenig schreien. In den armen kleinen Magen allerlei Tee zu gießen oder gar mit Kuhmilch zu beginnen, weil die Mutter in den ersten Tagen zu wenig Nahrung hat, ist sehr unvorsichtig und kann recht üble Folgen haben. Ein klein wenig hungern schadet dem Kinde viel weniger als die Sättigung mit unpassenden Nahrungsmitteln. Dies halte man fest, wenn auch Hebammen und Großmütter auf Sättigung dringen. Man wird sich dadurch unruhige Nächte, dem Kinde schlechten Stuhlgang oder noch Schlimmeres ersparen. Auch muß davor gewarnt werden, den Säugling an das Saughütchen zu gewöhnen, bevor er die Brust nehmen gelernt hat; denn oft verweigert er darnach die Brust, weil die Nahrungsaufnahme durch das Gummihütchen müheloser ist. Es entstehen dann neue Schwierigkeiten, die Mutter und Kind schädigen. Man beugt ihnen vor durch Behandlung der Warzen, (Zupfen, Ziehen, Einölen), auch durch Anwendung warmer Aufschläge bei zögerndem Milcheintritt und durch laues Milchzuckerwasser für das Kind, das man mit einem kleinen Löffel einflößt.

In bezug auf die Häufigkeit der Sättigung genügt für die ersten zwei Monate zweistündliches Anlegen des Kindes, später dreistündliches. Während der Nacht aber halte man vom Tage der Geburt an strenge Ruhe ein. Die letzte Mahlzeit setze man auf zehn Uhr abends fest, die erste auf fünf oder sechs Uhr morgens, und dazwischen bleibe man unerbittlich. Wie gesagt, ein wenig Schreien schadet dem Liebling nicht, und wenn es zur Gewohnheit wird, daß er zwischen zehn und sechs Uhr nichts erhält, so überlegt er sich's und schläft die Zeit hindurch. Inzwischen ruhen aber seine Verdauungswerkzeuge aus, und die Mutter vor allem sammelt neue Kräfte; die Brüste sind morgens strotzend gefüllt, und es stellt sich bei ihr weder Nervosität noch Blutarmut ein. Ungestörte Nachtruhe ist jedem tätigen Menschen notwendig, der seine Gesundheit erhalten will; aber sie ist einer stillenden Frau, die durch ihren Körper ein anderes Leben fördern soll, doppelt unentbehrlich. Möchte diese Tatsache von allen jungen Frauen mehr beachtet werden! Die Zahl der geschwächten und nervösen Frauen, die monatelang die notwendige Nachtruhe entbehren, ist leider sehr groß, und das Glück, das ein Kind ins Haus gebracht, wird oft durch die körperliche Schwächung seiner Mutter, die reizbare Stimmung, die allgemeine Ermüdung wieder aufgewogen. Und doch liegt es in der Hand der Eltern, das Kind vom ersten Tag an richtig zu gewöhnen. Man darf nicht bei jedem Laut des Kindes aufspringen, man darf nachts kein Licht brennen lassen und auch nicht alle zwei Stunden trocken legen wollen; wohl aber muß man den Tag so einteilen, daß auf zehn Uhr die letzte Mahlzeit fällt, und man muß das Kind sogar wecken, wenn es anfangs gerade diese Zeit durchschlafen will.

Es gehört also Energie und Konsequenz dazu, stets planmäßig vorzugehen und sich, ausgenommen durch Krankheit des Kindes, von seinem Vorhaben nicht abbringen zu lassen. Durch Gewöhnung aber wird alles erreicht, und sie fällt um so leichter, je früher man damit beginnt.

Das Nachtkapitel ist die erste pädagogische Leistung der denkenden Mutter; über die anderen sprechen wir in den nachfolgenden Abschnitten. — Um sich von dem Gedeihen des Kindes zu überzeugen, wäge man es jede Woche auf einer Kinderwage wie Fig. 211. Bleibt es auf seinem Gewichte stehen, dann liegt eine Gesundheitsstörung vor. Es muß wöchentlich um 100 bis 200 Gramm zunehmen. Nachfolgende Gewichtstabelle wird den Müttern den richtigen Maßstab geben. Das ausgetragene Kind hat ein Anfangsgewicht von durchschnittlich 3000 bis 4000 Gramm, also sechs bis acht Pfund. In den ersten Tagen nach der Geburt nimmt es an Gewicht ab, weil seine Ausscheidungen größer sind als seine Einnahmen. Diese Gewichtsabnahme beträgt gewöhnlich 130 bis 200 Gramm in den ersten drei bis vier Tagen; erhält es dann reichlich Muttermilch, so erreicht es sein Anfangsgewicht nach Ablauf der ersten Woche wieder und nimmt besonders im ersten Halbjahr bedeutend zu; im zweiten Halbjahr nimmt die Zunahme etwas ab. Künstlich ernährte Kinder müssen im ersten Lebensjahre sorgfältig überwacht werden, da Stillstand im Gewicht oder gar Rückgang den sprechendsten Beweis gibt, daß die gewählte Ernährungsweise ihnen nicht bekommt.

Ein gesundes Kind nimmt an der Mutterbrust im ersten Lebensjahre zu:

Im 1.	Monat	etwa	600—700	Gramm,	im 7.	Monat	etwa	400—500	Gramm,
„ 2.	„	„	800—900	„	„ 8.	„	„	400—500	„
„ 3.	„	„	700—800	„	„ 9.	„	„	400—500	„
„ 4.	„	„	600—700	„	„ 10.	„	„	200—300	„
„ 5.	„	„	500—600	„	„ 11.	„	„	300—400	„
„ 6.	„	„	500—600	„	„ 12.	„	„	300—400	„

Bei künstlicher Ernährung aber beträgt die monatliche Gewichtszunahme in den ersten Lebensmonaten nur 300 bis 500, höchstens 600 Gramm, steigt aber in den letzten Monaten bei guter Verdauung wieder auf 500 Gramm. Je nach dem Kräftezustand des Kindes und der Sorgfalt seiner Pflege weichen die Gewichtszahlen von den hier gegebenen auch ab; im wesentlichen werden diese Durchschnittszahlen aber immer erreicht. Es wird demnach ein kräftiges Brustkind mit zwei Monaten 4800 bis 5000 Gramm oder mehr wiegen, und ein gesundes Flaschenkind nur 4000 bis 4500 Gramm oder weniger; ein sechs Monate altes Brustkind etwa 7500 Gramm, ein Flaschenkind aber nur 6500 Gramm; ein zwölf Monate altes Brustkind 9000 bis 10000 Gramm, ein Flaschenkind 9000 Gramm.

Bekannt ist die große Sterblichkeit der Säuglinge und ebenso, daß die künstliche Ernährung hauptsächlich dazu beiträgt, sie zu erhöhen. Viele leichtsinnige, unverständige und verweichlichte Frauen haben daher den Tod ihres Kindes auf dem Gewissen, weil sie ihm ohne wirkliche Notwendigkeit (Krankheit!) seine natürliche Nahrung entzogen und ihm die Brust nicht gaben. Folgende Zahlen beweisen dies schlagend. Nach einer katholischen Zeitschrift starben in Baden von 1000 Christenkindern 270 im ersten Jahr, dagegen nur 181 Judenkinder. In München starben unter 1000 Kindern 68 Christen und nur 15 Israeliten. Und warum diese Unterschiede? Weil die jüdischen Frauen nur in Fällen dringender Not sich abhalten lassen, ihre Kinder selbst zu stillen, während die Christenmütter Geschäftsrücksichten, Bequemlichkeit, Eitelkeit usw. für wichtiger halten als die naturgemäße Pflege des Säuglings.

Möchten alle Mütter diese Zahlen beherzigen!

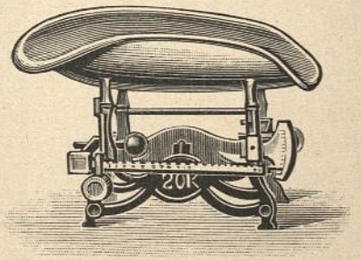


Fig. 211.
Gewichtswage für Kinder.

Auch Luft und Licht spielen im Leben des Neugeborenen eine große Rolle; in den Wochenstuben wird oft darüber gestritten, ob man sie ihm unbehindert zukommen lassen darf oder ob Auge, Haut, Lungen zu stark durch sie gereizt werden. Nur zu sehr geneigt ist man bei der immer noch herrschenden Luftscheu, die Wochenstube zu verfinstern, jeden frischen Luftzug abzuhalten. „Das Kind könnte sich erkälten!" „Das Kind verträgt so helles Licht nicht!" usw. Und so beginnt die Verweichlichung, so beginnt die Verkümmerung der Lebensreize.

Bei gesunder, vernünftig gewöhnter Wöchnerin soll es weder verfinsterte Stuben noch geschlossene Fenster geben; Licht und Luft ströme reichlich auf ihr Lager! Die mittelalterliche Düsterheit haben wir überwunden. Auch das Kind bedarf keiner besonderen Vorrichtungen. An der warmen Mutterbrust gibt es keine Erkältungen, und das gesunde Auge ist für das belebende Licht eingerichtet. Eine Ausnahme machen natürlich Krankheiten, wie Fieber der Mutter, Augenentzündung des Kindes oder direktes Sonnenlicht, bei welchen wohl die frische Luft nicht fehlen darf, zu reichlich einströmendes Licht aber als zu starker Reiz empfunden wird. Dauernde Gesundheit, heiteres Gemüt gibt es nur in lichten, luftreichen Räumen!

Dem Schlafe des Säuglings müssen nochmals einige Worte gewidmet werden. Man weiß, daß er anfänglich mehr schläft als wacht, und daß er nur dann wirklich gedeiht, wenn sein Schlaf tief und ununterbrochen ist. Leider gibt es unzählige Kinder, die sich durch besondere Unruhe auszeichnen, kaum zwei Stunden in einem Zuge schlafen, dazwischen oft aufschrecken, zusammenzucken, auch wohl einmal im Schlafe wimmern oder durch

Darmentleerungen in ihrer Ruhe gestört werden. Das alles ist krankhaft. Es gibt leider Familien, in welchen weder Eltern noch Kinder gesunden, ungestörten Schlaf haben, und das sind die nervenschwachen, neurasthenischen. Noch viel öfter aber sind die Verdauungsstörungen die Ursache der Unruhe der Kinder; nebenbei wirken das Lager des Kindes, die Luft des Schlafraumes, die Unruhe der Umgebung oder die übermäßige Sorgfalt in der Pflege des Kindes mit ein. Wir kennen geschäftige Mütter, welche die Kinder zur Unruhe erziehen, weil sie es nicht über sich bringen, das Kind sich selbst zu überlassen und mindestens alle zwei Stunden an ihm etwas ausführen müssen. Die häufigste Ursache des schlechten Schlafes der Kinder sind Magen- und Darmbeschwerden infolge falscher Nahrung. Man wird daher stets diese zuerst im Auge behalten müssen. Dann aber sorge man für ein kühles Lager in heißer Sommerszeit (Roßhaarmatrazen) und für ein warmes Lager im Winter (Woll- und Federdecken) und beschränke vor allem die körperliche Freiheit des Kindes nicht. Man stelle sich nur vor, was es bedeutet, stets in einem Tragkissen, langen Röcken oder gar in langen Wickelbändern zu stecken und niemals unbehindert die bequemste und behagliche Stellung einnehmen zu können! Tausende von hilflosen Kindern sind zu solchem Martyrium verurteilt, weil die Mütter denken, es muß so sein, und man hat es immer so gemacht. Fig. 212 stellt uns diesen grausamen Gebrauch im Bilde dar: damit der Säugling besser zu fassen ist, wird er mit breitem Band über Brust und Bauch gewickelt und dadurch in Atmung, Verdauung und Beweglichkeit gehemmt. Dagegen betrachte man die freiwillige Lage eines schlafenden, nackten Kindes, und man wird erkennen, was es liebt und was ihm Naturbedürfnis ist. Auf Fig. 213 bringen wir einen schlafenden jungen Affen, dessen menschenähnliche Stellung viele überraschen wird. Man präge sich dieses Bild gut ein! Gerade so will das gesunde Kind liegen, das noch nicht durch Kleider, Kissen und Wickel verlernt hat, natürlich zu liegen und seine Glieder zu strecken. Das Tragkissen, das wir empfehlen, wird Seite 393

Fig. 212. **Gewickeltes Kind,**
in Atmung und Verdauung gehemmt.

besprochen; für die Schlafenszeit bleibe der Säugling ganz frei und ungehemmt liegen, damit er sich lagern kann, wie es ihm behagt, nicht aber, wie es uns gefällt. Die Windel stopfe man ihm unter, wie Fig. 221 es zeigt, und eine der Jahreszeit entsprechende Decke werde über ihn gelegt. Bei solcher Freiheit wird man bemerken, daß vorher unruhige Kinder viel schneller einschlafen und viel ruhiger werden. Die Ursache ihrer Unruhe war der Luftmangel der Haut, Überhitzung derselben und mangelhafte Bewegungsfreiheit. Nach Beseitigung dieser Ursachen kommt auch der ruhige, stundenlange Schlaf! Nicht minder vermag man diesen durch offene Fenster oder noch besser durch Hinausstellen des Kinderwagens in einen Garten zu erzielen. Wie schläft es sich so erquickend im Freien, und wie viele Tausende von Kindern sind in dumpfe Wohnungen eingesperrt! Daher benütze man jedes sonnige Plätzchen, jeden Balkon usw., um die Kleinen bei jeder Jahreszeit im Freien schlafen zu lassen. Die überraschende Wirkung solchen Schlafes wird bald ersichtlich werden.

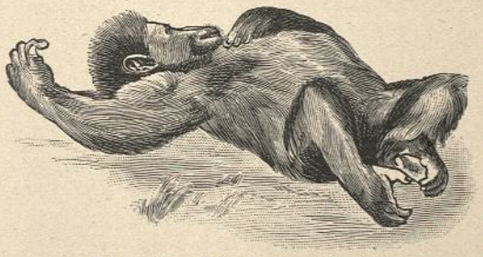


Fig. 213. **Schlafender Gorilla.**
Nach Brehms „Tierleben".

Daß man nervösen oder unruhigen Kindern, die schlecht schlafen, nicht das Sonnenlicht ins Gesicht scheinen lassen darf, wenn man sie in guten Schlaf bringen will, ist selbstverständlich; man ziehe also dunkle Vorhänge vor (dunkelgrün ist am besten), damit Dämmerlicht entsteht, das sehr beruhigend einwirkt, halte heftige, äußere Geräusche fern, wie Türzuschlagen, lautes Schreien Erwachsener, elektrisches Klingeln und dergleichen schöne Dinge, und wenn das Vorhergesagte noch berücksichtigt wird, so wird bei den meisten unruhigen Kindern guter und längerer Schlaf erzielt werden.

Über die Muttermilch.

Will sich eine Mutter überzeugen, ob ihre Milch auch die richtige Zusammensetzung hat, durch welche der Säugling alle ihm zum Wachstum nötigen Stoffe erhält, so lasse sie dieselbe chemisch untersuchen und besonders den Aschengehalt feststellen (Nährsalze). Die notwendige Menge letzterer ergibt sich aus der Zusammensetzung des Körpers des Neugeborenen selbst, welchem das einzige Nahrungsmittel, die Milch, einigermaßen entsprechen muß. Beim Säugetiere entspricht der Aschengehalt des neugeborenen Jungen jenem der Muttermilch, während nach Bunge beim Menschen ein bedeutender

Unterschied besteht. Wir lassen hier die Tabelle aus dem „Archiv für physikalisch-diätetische Therapie" folgen, die uns wichtige Anhaltspunkte gibt:

	Kali	Natron	Kalk	Magnesium	Eisen	Phosphorsäure	Chlor
Neugeborenes Kind	7,8	9,1	36,1	0,9	0,8	38,9	7,7
Muttermilch	31,4	11,9	16,4	2,6	0,16	1,35	20,7

Wir finden hier viel zu viel Kali und viel zu wenig Kalk; viel zu viel Chlor und viel zu wenig Phosphor. Der phosphorsaure Kalk ist aber zum Aufbau der kindlichen Knochen so sehr wichtig, der Phosphor für alle Zellkerne, Eisen — das auch zu wenig vorhanden — für das Blut. Wie soll aus dem Säugling ein kräftiges Kind werden, wenn die Zufuhr der Nährstoffe vom ersten Tage an eine ungenügende ist?

Woher kommt aber das Mißverhältnis in der Muttermilch? Jedenfalls nur aus der unrichtigen Ernährung der Mutter, die wohl reichlich Eiweißstoffe zu sich nimmt, nicht aber nährsalzreiche Nahrungsmittel, wie Obst und Gemüse. Auch Kochsalz genießt sie viel zu viel und darum der Chlorüberfluß in ihren Säften, der dem Säugling gewiß nichts nützt.

Darum schenke man der Diät säugender Mütter viel mehr Aufmerksamkeit, als dies bisher üblich war, und, um ganz sicher zu gehen, lasse man die Muttermilch wiederholt analysieren.

Wie soll die Diät der säugenden Mutter beschaffen sein?

Wie schon an anderen Stellen erwähnt wurde, darf die Nahrung der Mutter nicht zu eiweißreich, nicht zu fett, nicht zu reich an Kochsalz sein, nicht Alkohol und Gewürze enthalten, weil dadurch nicht nur die Zusammensetzung ihrer Milch, sondern auch die Verdauung des Kindes leidet. Blähende, saure Speisen machen dem Kinde Leibschmerzen. Nährsalzreiche Gerichte aber muß sie sehr bevorzugen, damit das Kind eine richtig zusammengesetzte Milch erhalte. Sie genieße also viel Milch, Spinat, Hafer- und Weizenschrot, Erdbeeren, Vogelfleisch, Körnerfrüchte, Häuptelsalat, Himbeeren, Heidelbeeren und anderes mehr. Dann werden Kalk und Eisen in der Milch nicht fehlen! Die Geburtsgeschichte auf Seite 333 lehrt, daß auch eine schwächliche Frau bei solcher Kost eine sehr gute Amme wurde. In einem anderen Falle konnte eine magere junge Frau ihre zwei ersten Kinder bei Fleisch- und Biergenuß kaum sechs Wochen nähren, ihr drittes Kind aber bei einer Nahrung, die aus Hafergrütze, Kirschen, Kuhmilch und zarten Gemüsen bestand, zehn Monate lang, wobei ihr Aussehen ein blühendes wurde.

Die Amme.

Es gibt Gegenden und gesellschaftliche Kreise, in welchen das Ammenwesen sehr ausgebildet ist. Mittellose Frauen aus dem Volke schätzen Ammendienste als eine der schönsten Einnahmequellen, und bemittelte Frauen aus den höheren Ständen begreifen gar nicht, wie man ohne Amme auskommen könne. Auf einer Seite läßt man ein kräftiges Kind bei elender Verpflegung und ohne Muttermilch verkommen, und auf der anderen Seite zieht man ein schwächliches sorgfältig auf; eine Mutter muß treulos an ihrem Säugling handeln und sich einem fremden widmen, und die andere Mutter kann ihren Vergnügungen nachgehen und die ihr heilig sein sollenden Mutterpflichten von einer fremden Frau ausüben lassen. Welche Verschiebung natürlicher Verhältnisse!

Aber welche Bedeutung hat die Amme in gesundheitlicher Hinsicht? Für ein mutterloses Kind, dem die natürliche Nahrung fehlt, natürlich die allergrößte. Für unzählige Säuglinge wohlhabender Eltern wurde die Amme das lebensrettende Moment, ihr verdanken sie fröhliches Gedeihen und eine Gesundheit, wie sie die eigene Mutter nie verleihen konnte. Für alle Mütter, die durch Verbildung der Brüste, allgemeine Schwäche, schlechte Beschaffenheit der Milch unfähig sind, ihr Kind selbst zu stillen, ist daher zur Erhaltung ihres Säuglings eine gesunde Amme das Wünschenswerteste; aber, müssen wir fragen, was hat mit dem Säugling der Amme zu geschehen? Welchen Nutzen erfährt die Volksgesundheit, wenn wir einen Säugling verkommen lassen, um einen anderen zu retten, zumal die körperliche Beschaffenheit des geretteten meist eine schlechtere zu sein pflegt, als die des von seiner Mutter verlassenen? Der Egoismus der wohlhabenden Klassen, ihre Rücksichtslosigkeit gegen die arme Bevölkerung darf uns nicht zur Richtschnur dienen; wir haben vielmehr im spartanischen Sinne eher dafür zu sorgen, daß die kräftigen, wohlgebildeten Kinder auch die beste Pflege finden, damit die Gesundheit des Volkes sich immer wieder erneuere, nicht aber infolge Vernachlässigung die Friedhöfe durch sie bevölkert werden, oder ein Menschenschlag aus ihnen entstehe, der der menschlichen Gesellschaft die meisten Verbrecher und Unbrauchbaren liefert. Man verfolge das Schicksal der meisten Ammenkinder! Man wird Haarsträubendes entdecken.

Das weibliche Geschlecht hat in erster Linie die moralische Pflicht, Stellung zu diesen Verhältnissen zu nehmen, und daher wollen wir den Frauen mit diesem Kapitel Hinweise geben, welche sie befähigen werden, nach einwandfreien Grundsätzen zu handeln. Wir stellen folgende Leitsätze auf:

1. Jede Mutter, von der Bäuerin bis zur Königin, hat die heilige Pflicht, ihr Kind selbst zu stillen.

2. Nur die kranke Mutter kann von dieser Pflicht entbunden werden, wobei jedoch das Urteil von mindestens zwei Ärzten verschiedener Richtung einzuholen wäre.

3. Zur Amme ist jede gesunde Frau berechtigt, welche a) ihr Kind durch den Tod verloren hat; b) welche zwei Kinder gleichzeitig zu nähren vermag; c) oder nachzuweisen vermag, daß ihr schlechter Erwerbsverhältnisse wegen verlassenes Kind in guter Pflege sich befindet und von einer verwandten oder befreundeten Frau wenigstens vier Monate lang Muttermilch erhält.

Zu c) wäre hinzuzufügen, daß es sich hier fast ausnahmslos um kräftige Landleute handelt, deren Kinder eine ganz andere Widerstandskraft haben als die Nachkommen der herabgekommenen städtischen Bevölkerung. Täglich dreimalige Sättigung an der Brust vier Monate lang genügt daher einem solchen Kinde, um ganz prächtig zu gedeihen.

Wird in der Zukunft von Ärzten, einsichtsvollen Männern und Angehörigen irregeleiteten oder schwankenden jungen Frauen gegenüber unser erster Leitsatz: „Jede Frau soll selbst nähren" energisch vertreten, so wird das Ammenunwesen aus der Welt verschwinden und manches kindliche Leben erhalten bleiben.

Wer jedoch gezwungen ist, eine Amme unglücklicher Verhältnisse wegen zu suchen, der bevorzuge die verheiratete vor der ledigen, und ist es nicht möglich, die Amme ganz ins Haus zu nehmen, so bemühe man sich, eine gesunde Frau zu finden, die bereit ist, sich täglich einige Stunden dem fremden Kinde zu widmen Bei guter Nahrung, für die man Sorge tragen muß, würde manche kräftige Arbeiterfrau imstande sein, zu Hause ihr eigenes Kind zu stillen und etwa zweimal täglich ein fremdes Kind zu sättigen. Die angemessene Entlohnung würde ein Segen für manche kleine Familie werden, ohne daß die Mutter dabei durch krankmachende Fabrikarbeit ihre Gesundheit schädigt. Man findet solche Frauen in großen wie in kleinen Städten; es ist nur noch nicht üblich geworden, sie zu suchen. Möchte dieser Wink neue Anregungen geben! Hinsichtlich der Ernährung einer Amme gilt selbstredend, was wir über die stillende Mutter schon gesagt. Hier sei nur betont, daß Ammen sicher nicht das bekommen dürfen, was sie selbst als „gute Nahrung" zu bezeichnen pflegen, das ist recht viel Fleisch und täglich gutes Bier. Man gebe ihnen vielmehr die beste Kuhmilch zu trinken, die aufzutreiben ist, und verabreiche sie warm; man gebe reichlich Obst, vermeide aber blähende Sorten. Frische Beeren oder Äpfel nebst Obstsäften werden sich am besten bewähren. Mehlfrüchte dürfen nicht fehlen und sollen in einem guten Weizenschrotbrot, in Körnerfrüchten (Reis, Hirse, Buchweizen, Grünkern, leichten Mehlspeisen, keine Hülsenfrüchte) zur Verwendung kommen. Von grünen Gemüsen sind nur die zarten, nicht blähenden Arten zu verabreichen, also Grünkohl, Weiß- und Rotkraut, Rosenkohl, Kohlrabi, Rübenarten usw. zu vermeiden. Ist die Verdauungstätigkeit der

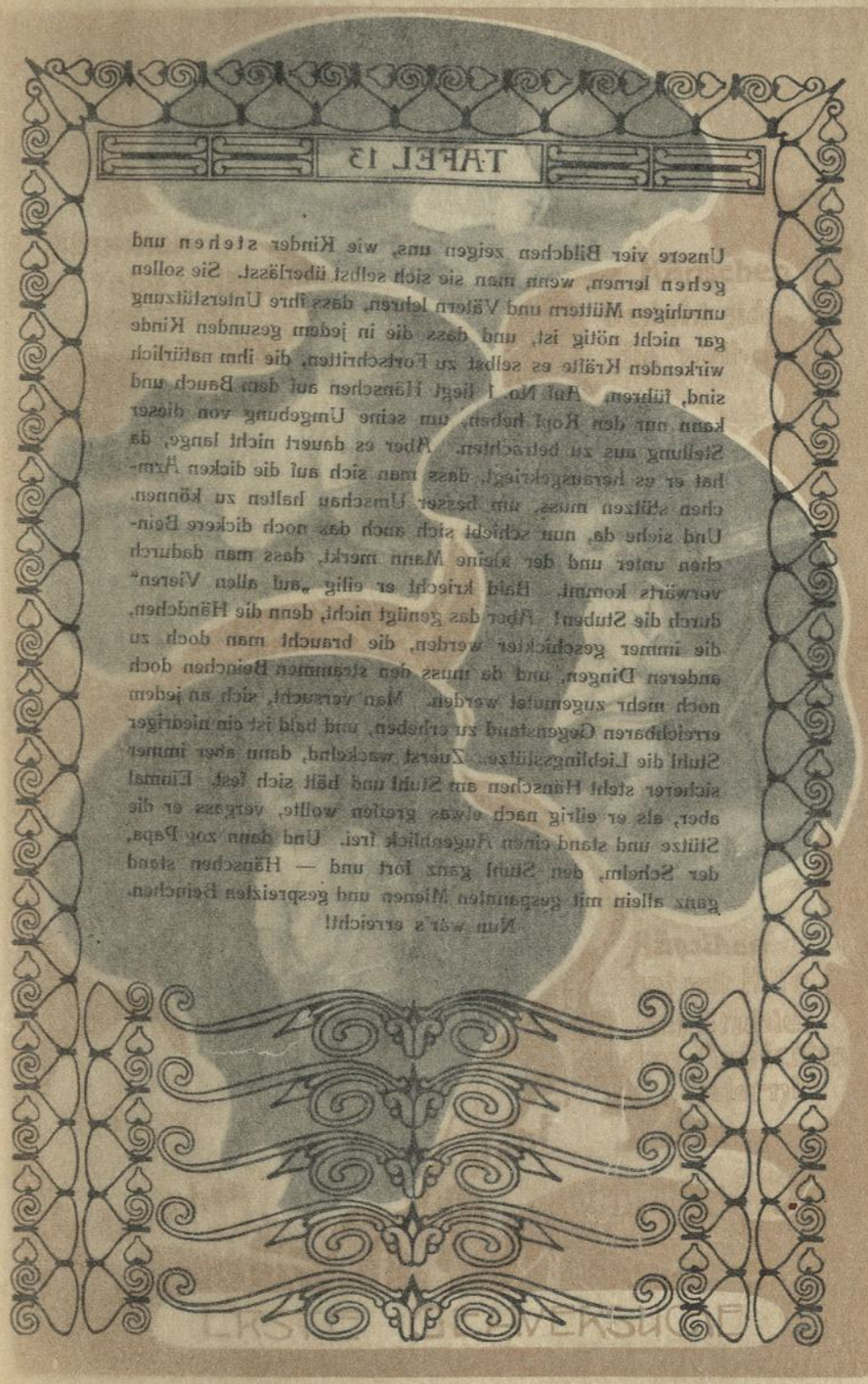
Amme keine tadellose, so kann der einmalige Genuß von Kohlrabi z. B. bei einem empfindlichen Säugling sofort kolikartige Leibschmerzen verursachen. Gewürze, Essig, Hefespeisen, mehrere Eier, viel Salz und zu viel Fett vermeide man gleichfalls. Um auch in anderer Hinsicht die Körperpflege der Amme kontrollieren zu können, verabreiche man ihr mindestens zweimal wöchentlich ein Halbbad von 35° C. mit Nachwaschungen von 18° C., bestehe auf jedesmaliger Waschung der Brüste mit warmem Seifenwasser vor Anlegung des fremden Säuglings und sehe auf reine Leibwäsche der Frau. Auch Erkundigungen über die Darmfunktionen der Amme sind dringend nötig, da in vielen Fällen chronische Stuhlverstopfung gefunden wird, die für den vielleicht schwächlichen Säugling nicht gleichgültig ist. Der Vorsicht halber lasse man ferner vor Aufnahme der Frau von ihr und ihrem Manne eine Erklärung unterzeichnen, in welcher sie sich verpflichtet, zu Hause alle jene Speisen zu meiden, welche ihre Mieter vermieden sehen wollen, vor allem aber dem Alkoholgenuß vollständig zu entsagen, weil er Ammen und Säuglinge in hohem Grade schädigt. Auch besondere körperliche Anstrengungen, erregende Belustigungen (Tanzboden!) müssen vermieden und der eheliche Verkehr möglichst eingeschränkt werden. Ist die Ammenstelle recht einträglich, so wird jeder vernünftige Mann von selbst wünschen, die Leistungsfähigkeit seiner Frau recht lange zu erhalten, und wird seine Frau also auch in diesem Sinne schonen. Bekanntlich versiegt die Milch gerne, wenn sich die Menstruation wieder einstellt, und nichts beschleunigt ihren Wiedereintritt mehr als geschlechtlicher Verkehr während der Stillungsperiode.

Die künstliche Ernährung des Säuglings.

Wenn die Muttermilch fehlt, ist die Tiermilch das nächste, wonach wir in der Not greifen; denn sie kommt nach ihrer Zusammensetzung der Muttermilch am nächsten. Es enthält:

	Wasser	Eiweißstoff	Fett	Milchzucker
Frauenmilch	87,41 %	2,29 %	3,78 %	6,21 %
Kuhmilch	87,17 %	3,55 %	3,69 %	4,88 %

Wir finden demnach die Frauenmilch etwas wässeriger als die Kuhmilch, ärmer an Eiweiß und reicher an Fett und Milchzucker. Infolgedessen ist sie dünner, süßer und ärmer an Käsestoff als Kuhmilch, die ihrer Schwerverdaulichkeit für den kindlichen Magen und des reichlicheren Käsestoffes wegen bekannt ist. Die Kuhmilch ist ja auch von der Natur nur für das Kalb bestimmt, nicht für den neugeborenen Menschen, was merkwürdigerweise so viele Menschen gar nicht beachten. Unverdünnt und ohne genaue Anpassung an das Alter des Kindes wird sie ihm gegeben, und dann wundert man sich, wenn so viele „Flaschenkinder" an Darmkatarrh zugrunde gehen. Aber noch ein anderer Faktor spielt bei



TAFEL 13

Unsere vier Bildchen zeigen uns, wie Kinder stehen und gehen lernen, wenn man sie sich selbst überlässt. Sie sollen unruhigen Müttern und Vätern lehren, dass ihre Unterstützung gar nicht nötig ist, und dass die in jedem gesunden Kinde wirkenden Kräfte es selbst zu Fortschritten, die ihm natürlich sind, führen. Auf No. 1 liegt Hänschen auf dem Bauch und kann nur den Kopf heben, um seine Umgebung von dieser Stellung aus zu betrachten. Aber es dauert nicht lange, da hat er es herausgekriegt, dass man sich auf die dicken Ärmchen stützen muss, um besser Umschau halten zu können. Und siehe da, nun schiebt sich auch das noch dickere Beinchen unter und der kleine Mann merkt, dass man dadurch vorwärts kommt. Bald kriecht er eilig „auf allen Vieren" durch die Stuben! Aber das genügt nicht, denn die Händchen, die immer geschickter werden, die braucht man doch zu anderen Dingen, und da muss den strammen Beinchen doch noch mehr zugemutet werden. Man versucht, sich an jedem erreichbaren Gegenstand zu erheben, und bald ist ein niedriger Stuhl die Lieblingsstütze. Zuerst wackelnd, dann aber immer sicherer steht Hänschen am Stuhl und hält sich fest. Einmal aber, als er eifrig nach etwas greifen wollte, vergass er die Stütze und stand einen Augenblick frei. Und dann zog Papa, der Schelm, den Stuhl ganz fort und — Hänschen stand ganz allein mit gespannten Mienen und gespreizten Beinchen.

Nun war's erreicht!

Die Frau als Hausärztin. Tafel 13.

der Unbekömmlichkeit der Kuhmilch mit: die Unreinlichkeit, mit der sie in den kindlichen Magen gelangt und die viel bedeutender ist, als man sich dies vorstellt. Das Brustkind empfängt seine Milch direkt aus dem mütterlichen Organismus in richtiger Temperatur und Beschaffenheit; die Muttermilch ist absolut rein und enthält keinerlei zufällige Bestandteile; die Kuhmilch dagegen ist der Luft ausgesetzt, nimmt allerlei Keime aus dieser auf, kommt mit dem Euter der Kuh, der Hand des Melkers, mit verschiedenen Milchgefäßen in Berührung, wird schließlich dem Einfluß des Feuers ausgesetzt, um die nötige Temperatur für das Kind zu erreichen, oder sie wird tüchtig gekocht, wobei sie manches einbüßt und sich verändert. Vor allem wird durch den Prozeß des Kochens der Käsestoff derber, der Wassergehalt vermindert. Nun ist man gezwungen, zur Verdünnung Trinkwasser zuzusetzen, dessen Bestandteile dem kindlichen Magen noch nicht in solchen Mengen notwendig sind. Um es wenigstens von Sand und organischen Keimen zu befreien, kocht man es vor der Verwendung gleichfalls ab. Aber kann eine so umständlich gewonnene Nahrung dann noch als *natürlich* bezeichnet werden? Unterscheidet sie sich nicht in hohem Grade von der Muttermilch? Gewiß wird der Leser jetzt ausrufen: Kein Wunder, wenn so viele Kinder sie nicht vertragen oder nur kümmerlich dabei aufwachsen! Bei solcher Verwendung bleibt sie ein elender Notbehelf. Anders wäre es nur, wenn man das Kind direkt an die Euter der Kuh legen könnte, damit es seine Nahrung, wie das Kalb, rein und in richtiger Temperatur empfangen könnte. Aber dies ist ja nicht ausführbar.

Da die Sterblichkeit der künstlich aufgezogenen Kinder außerordentlich groß ist, war man von jeher bemüht, bessere Ersatzmittel für die Muttermilch zu schaffen. Unzählige Kindernährmittel sind auf den Markt geworfen worden, haben auch da und dort ihre Aufgabe anscheinend erfüllt; *keines aber bewährte sich in allen Fällen, keines genügte allen Anforderungen*, wie die Muttermilch dies tut.

Bevor wir die besten unter ihnen aufzählen, wollen wir erst die Bemühungen schildern, die in den letzten Jahren in bezug auf genauere Anpassung der Tiermilch an die Anforderungen des kindlichen Magens bekannt wurden. Vier Namen sind da am häufigsten genannt worden, ihre Träger haben sich entschiedene Verdienste um die Verbesserung der künstlichen Ernährung des Säuglings erworben; es sind *Soxhlet, Heubner, Gärtner* und *Backhaus*.

Soxhlet hat durch seinen *Milchsterilisierungsapparat* (Fig. 214) erreicht, daß der Säugling trotz des langen Weges, den die Kuhmilch zurücklegen mußte, bis sie zu ihm gelangte, *keimfreie*, also wirklich *reine* Milch erhielt, wodurch viele kränkliche Kinder geheilt, andere vor Erkrankung überhaupt bewahrt wurden. Die Kuhmilch enthält wenige Stunden nach dem Melken, d. h. so wie sie dem Städter ins Haus zugestellt wird, in jedem Kubikzentimeter mehr als 100000 Pilzkeime. In sehr reinlichen Milchwirtschaften kann dieser Gehalt an Mikroorganismen (kleinsten Lebewesen) bis auf 10000

zurückgehen. Das sind für den empfindlichen Säuglingsmagen keine gleichgültigen Verhältnisse!

„Die Milch muß also sterilisiert, respektive von Keimen befreit werden, weil dadurch nicht nur die Zersetzung derselben verhütet, sondern auch das Eindringen von Pilzkeimen aus der Milch in den Verdauungsapparat des Kindes hintangehalten wird." So sagt Dr. Hochsinger in seinem Buche „Die Gesundheitspflege des Kindes im Elternhause". Abschluß der Milch vor dem Einfluß der Luft und große Hitze machen sie keimfrei; man mußte also gutverschlossene Gefäße für jede Portion schaffen und diese abgemessene Milchmenge in einer

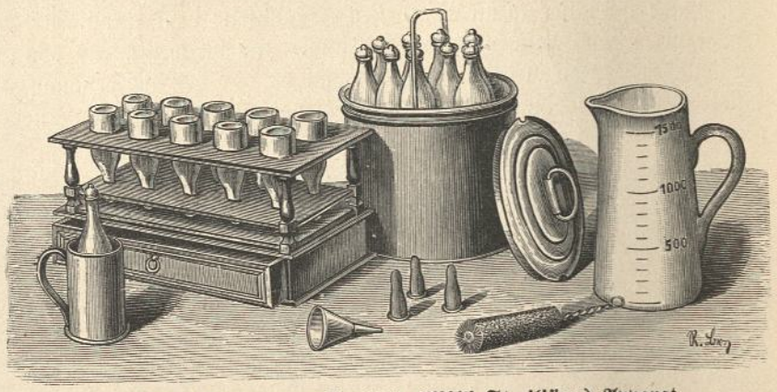


Fig. 214. **Verbesserter Soxhlet- (Milch-Sterilisier-) Apparat.**
Nach Ollendorf-Wilden.

Weise zum Kochen bringen, die wohl die Keime tötet, nicht aber neue Verunreinigung in die Milch bringt. Dazu diente das „Wasserbad" (Kochtopf mit den ins Wasser gestellten Flaschen), dann die gläsernen Flaschen mit festem Gummiverschluß. Am besten bewährte sich jener von Ollendorf-Wilden in Bonn. Unsere Zeichnung veranschaulicht den ganzen Apparat mit allen seinen Nebenbestandteilen. Man benutzt ihn in folgender Weise: Gleich nach dem Melken vermischt man die Milch in der vom Arzt vorgeschriebenen Art (Wasser und Milchzucker), füllt die zum Tagesgebrauch bestimmten Flaschen, die für jüngere Kinder 150, für ältere 200 bis 250 Kubikzentimeter umfassen, verschließt sie mit den Gummikapseln und stellt sie in das kalte Wasser in den Kochtopf. Dann stellt man diesen auf den heißen Herd und läßt ihn 50 Minuten kochen. Da die Gummikapseln kleine Ventile enthalten, kann die innerhalb der Flaschen sich erhitzende Luft samt Dampfblasen durch diese entweichen, und die Flaschen werden vor dem Zerspringen bewahrt. Hierauf nimmt man sie aus dem Wasserbade heraus und stellt sie an einen kühlen Ort. Der dem Apparat beigegebene

Wärmebecher dient dazu, die zum Gebrauche nötige Flasche lauwarm zu machen, indem man sie für etwa zehn Minuten in diesen mit warmem Wasser gefüllten Becher stellt. Erst wenn man das Saughütchen, das sorgfältig gereinigt werden muß, auf die Flasche stülpen will, nimmt man den Gummiverschluß ab. Man legt letzteren in kaltes Wasser und erneuert ihn alle vier bis sechs Monate.

Die einmal offen gewesene Milchflasche darf nicht mehr benützt werden, weil sie nicht mehr rein ist; dagegen können übriggebliebene Flaschen, die nicht geöffnet wurden, bei kühler Jahreszeit schadlos ein bis zwei Tage später benützt werden, vorausgesetzt, daß sie kühl standen und sorgfältig gefüllt worden waren.

Die leer gewordenen Milchflaschen fülle man sofort mit Wasser, um das Eintrocknen der Milchreste zu vermeiden, und reinige sie dann gründlich mit dem Bürstchen, das auf unserer Zeichnung auch zu sehen ist. Heißes Wasser zum Abspülen der Glasflaschen ist notwendig. Die gereinigten hänge man umgestürzt in den Flaschenhalter. (Siehe Fig. 214.)

So viel zur Erläuterung unserer Abbildung! Der Soxhlet-Apparat hat viel von sich reden gemacht und zweifellos vielen Säuglingen die besten Dienste geleistet; aber schwächlichen Kindern, die Milch überhaupt nicht vertrugen, konnte er auch nicht helfen. Diesen mußte durch ein anderes Verfahren geholfen werden. Auch hat man beobachtet, daß die Erhitzung der Milch nachteilig ist und daß sie dadurch schwerverdaulich wird. Wir bringen nur deshalb eine so ausführliche Beschreibung des ganzen Verfahrens, weil es lehrreich und erziehlich ist für Mütter, und der Apparat die beste Einrichtung für Flaschen-Ernährung darstellt. Er ist daher auch für jede andere flüssige Mischung zu gebrauchen und wir warnen vor zu langem Kochen der Milch.

Da hat nun Professor Heubner durch Zusatz von abgekochtem Wasser und chemisch reinem Milchzucker eine Mischung zusammengestellt, welche eine der Muttermilch sehr ähnliche Nährflüssigkeit ergab. Man gebraucht das gleiche Milchgemisch für jede Altersstufe und macht nur Ausnahmen mit Neugeborenen oder sehr schwächlichen Kindern. Das Wasser enthält eine sechsprozentige Milchzuckerlösung, das heißt, daß auf 100 Gramm Wasser sechs Gramm Milchzucker genommen werden und die Milchmenge der Wassermenge gleichgegeben wird, also auf 100 Gramm Wasser 100 Gramm Vollmilch. Dadurch wird die Kuhmilch dünner, reicher an Zucker und wird das noch fehlende Fett durch den Milchzuckerüberschuß ersetzt, somit die Zusammensetzung der Muttermilch fast erreicht. Benützt man dann noch den Soxhlet-Apparat in der angegebenen Weise, so hat man eine wesentliche Besserung erreicht.

Professor Gärtner hat einen weiteren Fortschritt erzielt, indem er auch den Fettgehalt der Mischung jenem der Frauenmilch ähnlicher machte.

Durch einen Zentrifugal-Apparat (durch Schleudern sondert sich der Fettgehalt der frischen Vollmilch ab) gewinnt er eine fettarme und eine überfette Milch; die letztere wird mit Wasser und Milchzucker vermischt und kommt in ihrer Zusammensetzung der Muttermilch am nächsten. Selbstverständlich wird auch diese „Gärtnersche Fettmilch" sterilisiert. Sie hat es besonders nötig; denn durch die umständliche Behandlung der frischgemolkenen Kuhmilch, ihre Berührung mit verschiedenen Gefäßen usw. ist eine ganz bedeutende Verunreinigung gar nicht zu umgehen.

Professor Dr. Backhaus ist der Lösung der Aufgabe, die Kuhmilch der menschlichen Milch ähnlicher zu gestalten und dadurch die künstliche Ernährung derjenigen Säuglinge, welchen die Muttermilch fehlt, wesentlich zu erleichtern, sehr nahe gekommen. Durch ein kunstvolles Verfahren wird das überschüssige, für den kindlichen Magen so schwer verdauliche Kasein der Kuhmilch teils in leichtverdauliches Eiweiß übergeführt, teils ausgeschieden, dann wird Rahm, Wasser und Milchzucker zugesetzt und drei verschiedene Milchsorten hergestellt, um den verschiedenen Altersstufen des Kindes Rechnung zu tragen. Es wird eine überraschende Keimfreiheit der Milch erzielt und dadurch auch große Haltbarkeit. Nach vorliegenden Berichten sind die Erfolge bei gesunden sowie kranken Säuglingen ganz vortreffliche.

Die Erfolge mit diesen Milchmischungen sind gute, und sie unterscheiden sich durch Exaktheit auch wesentlich von den unvollkommenen Methoden der künstlichen Säuglingsernährung, wie sie vordem üblich waren; wo die Muttermilch versagt, raten wir daher, mit der Backhaus-Milch zu beginnen und erst dann, wenn auch diese bei aller Sorgfalt nicht vertragen wird, die nachfolgend angegebenen Kindernährmittel zu versuchen.

Alljährlich werden aber auf dem Gebiete der Ernährung und Hygiene neue Erfindungen gemacht und wirkliche Fortschritte erzielt. Wir dürfen daher nicht versäumen, auch auf den Nährzucker von Soxhlet hinzuweisen, welcher die abführende Wirkung des gewöhnlichen Milchzuckers nicht besitzt und sich in der Säuglingsernährung gut bewähren soll.

An die erste Stelle unter den künstlichen Nährmitteln gehört die Dr. Lahmannsche Pflanzenmilch. Sie ist aus Mandeln und verschiedenen Samen gewonnen und soll als Zusatz zur Kuhmilch ihren Fett- und Zuckergehalt korrigieren. Man gibt für Neugeborene auf 125 Gramm Kuhmilch 375 Gramm Wasser und 50 Gramm vegetabile Milch, also auf zwei Teile der letzteren fünf Teile der Tiermilch und fünfzehn Teile Wasser, und steigert die Milchmenge ohne die Pflanzenmilch (50 Gramm) zu verändern. So bekommt man schließlich für ein acht Monate altes Kind unverdünnte Kuhmilch, welcher man nur in etwas Wasser aufgelöste Pflanzenmilch (50 Gramm) zusetzt. Die Gesamtnahrungsmenge würde anfangs für 24 Stunden etwa 500 Gramm betragen, dann nach Appetit und Alter des Kindes langsam bis zu 1200 Gramm aufsteigen.

Ist man imstande, täglich zwei- oder dreimal frischgemolkene Tiermilch zu reichen, und geht man in der schon angegebenen Weise sehr sorgfältig mit Milch und Gefäßen um, so genügt bei gesunden Kindern ein einmaliges Aufkochen der Milch, der man dabei die gelöste Pflanzenmilch zusetzt. Sofortiges Einfüllen der Flaschen, Kühlstellen und guter Verschluß werden Gärungserscheinungen im Verdauungskanal des Kindes, die so viel Durchfall und Unruhe erzeugen, verhindern. Erhält man die Milch aber nur alle 24 Stunden frisch oder gar noch später, oder befindet man sich im Juli oder August, zu welcher Zeit der hohen Außentemperatur wegen alles rasch säuert und verdirbt, dann koche man die für die zweite Tageshälfte bestimmten Flaschen im Wasserbade (einige Minuten lang), um sie steril zu erhalten. Das lange Kochen der Milch macht ihren Käse bekanntlich zäher, wodurch sie schwerverdaulich wird; daher ist es besser, sie auf Eis zu stellen, statt lange zu kochen.

Noch ist zu erwähnen, daß der Salzgehalt der Frauenmilch sich von jenem der Kuhmilch wesentlich unterscheidet, was zum Teil auch auf Ernährungsverhältnisse zurückzuführen ist. Die Pflanzenmilch enthält an Salzen:

Kali	Natron	Kalk	Magnesia	Eisenoxyd	Phosphorsäure	Schwefelsäure	Kieselsäure
20,60	4,00	35,80	0,55	0,68	31,20	6,07	1,10

Wir sehen Kalk und Phosphorsäure vorwiegen, wie es die wachsenden Knochen des Kindes bedürfen. Auch die anderen Bestandteile ergänzen die Tiermilch; daher ist die Pflanzenmilch wohl geeignet, Schwankungen in der Zusammensetzung der Milch auf das vorteilhafteste auszugleichen, und wir empfehlen sie deshalb auch für jene Fälle, wo die Mutter nicht imstande ist, den Säugling vollständig mit ihrem Vorrat an Milch zu sättigen und wo man daher auch die Flasche einschieben muß. Muttermilch verträgt sich sehr gut mit Pflanzenmilch. Sie hat bei heruntergekommenen Kindern, die gar keine Muttermilch hatten, die besten Dienste geleistet und zu kräftigem Knochenbau und zu gesunder Gesichtsfarbe geführt.

Über die Art der Tiermilch wäre noch zu sagen, daß Gesundheit des Tieres, sei es Kuh, Ziege oder Esel, das Haupterfordernis ist, um sie zur Ernährung eines Säuglings zu befähigen. Weidentiere sind gesünder als Stalltiere, und bei Trockenfütterung ist ihre Pflege reinlicher, ihre Verdauung weniger Störungen unterworfen als bei Grünfutter oder gar bei Verwendung von Fabrikabfällen, wie Schlempe oder Treber. Bevor man einen Stall wählt, untersuche man zuerst die Fütterungsverhältnisse; denn manches Kind ging nicht an der Tiermilch an sich, sondern an der ungesunden und in zweiter Linie unreinen Milch zugrunde. In größeren Städten besitzen wir ja längst Milchwirtschaften, welche die sorgfältige Herstellung der Säuglingsnahrung sich zur Hauptaufgabe machen. Sie erleichtern den Müttern das schwierige Geschäft des Aufziehens wesentlich.

Die anderen, oft so sehr angepriesenen Kindernährmittel bestehen vorwiegend aus verschiedenen Mehlsorten, enthalten also Stärke, welche durch den Speichel des menschlichen Verdauungskanals in Zucker übergeführt wird. Die Tätigkeit der Speicheldrüsen beginnt beim Menschen erst vom sechsten Monat an, bei schwächlichen Kindern erst am Ende des ersten Lebensjahres; die nächste Folge davon ist die Unfähigkeit der Säuglinge, mehlhaltige Nahrung zu verdauen. Sie macht Beschwerden, geht unausgenützt ab, und das Kind magert ab, statt zu wachsen und zu gedeihen. Allerdings müssen wir annehmen, daß bei sehr kräftigen Kindern, wie wir sie oft auf dem Lande finden, früher schon eine Art Anpassung an die gereichte Nahrung eintritt; denn wir sehen auch drei Monate alte Kinder bei Mehlbrei ganz gut gedeihen und ohne Skrofulose heranwachsen; es ist dies aber leider nicht bei den schwächlichen Kindern der Städter der Fall, die bei Mehlnahrung an Diarrhöen jämmerlich zugrunde gehen. Es ist daher nicht gleichgültig, welchem Kinde wir Brei geben und in welchem Alter wir damit beginnen. Im letzten Viertel des ersten Lebensjahres werden es die meisten ertragen, besonders wenn sie bis zum neunten Monat Muttermilch erhalten haben; im ersten Viertel dagegen werden die meisten erliegen.

Nach einer Statistik starben in Oberbayern bei vorwiegender Breinahrung 39 % der Kinder unter einem Jahre, in der Pfalz dagegen bei Milchnahrung nur 18 %; also ist hiernach die Sterblichkeit bei Mehlnahrung 2½ mal so groß als bei Milchnahrung.

Unter den zahlreich aufgetauchten Nährmitteln heben wir das altbewährte, vorzügliche Nestlesche Kindermehl hervor, das mit Wasser oder Milch verdünnt aufgekocht wird. Auch die Löflundschen Milchzwiebacke werden empfohlen. Dann kommt Kufeckemehl und für halbjährige Kinder auch das Hämostogen von Loeffler in Betracht. So gut diese Nährmittel auch alle sind, so wird man doch immer wieder erleben, daß sie niemals bei jedem Kinde anschlagen. Hier gedeiht eines ganz vortrefflich dabei, dort aber geht ein anderes zugrunde. Daher müssen oft viele probiert werden, bis man bei einem endlich bleiben kann. Daß jede Probe und jeder Wechsel aber auch ernste Gefahren für einen schwächlichen Säugling bringt, liegt auf der Hand. Als Brei sind geröstetes Hafermehl, Reis-, Gersten- oder Arrowrootmehl oft in Anwendung. Reis- oder Haferschleim setzt man gerne der Milch für ganz junge Kinder zu und wird oft ganz gut vertragen; Grießbrei gibt man vielfach auf dem Lande, obwohl er seine großen Gefahren hat. Alle mehlhaltigen Getränke, alle Breie werden als mäßige Zukost der Milch im zweiten Halbjahr von gesunden Kindern meist gut vertragen, im dritten Halbjahr wohl ausnahmslos. Fleisch und Eier dagegen im ersten Lebensjahre zu geben, ist ganz verkehrt, weil auch diese nicht verdaut werden und nur schwere Reizerscheinungen hervorrufen. Leider sind so viele Mütter von dem Wahne beherrscht, sie müßten ihre Kinder mit Fleischbrühe und rohe Eier „kräftigen", und kennen doch den wahren Vorgang dabei

nicht. Wären die Säuglinge imstande, alles aufgenommene Eiweiß zu verwerten, so hätten sie in der Milch reichlich davon; vermögen sie nicht mehr die ihnen von der Natur bestimmte Nahrung auszunützen, dann haben sie noch weniger Kräfte, die ihnen so fremdartigen Nahrungsstoffe, wie Fleischbrühe und Eier, zu verwerten. Außerdem enthält die Fleischbrühe wohl reichlich herzerregende Salze, auch Fett, aber sonst nicht viel, das für den Säugling in Betracht käme, und ganze Eier erweisen sich selbst bei zweijährigen Kindern oft so schädlich, daß wir nur dringend von dergleichen Nährversuchen abraten können.

In bezug auf die Temperatur aller künstlichen Nährmittel ist zu beachten, daß sie der Muttermilch möglichst ähnlich seien; diese aber hat Blutwärme, das ist beiläufig 29° R. Mit Thermometer die gewärmten Flaschen zu messen, ist nicht anzuraten; man kann sich von ihrem Wärmegrad überzeugen, indem man die verschlossenen Flaschen an das geschlossene Auge drückt. Entsteht am Augenlid ein brennendes, unangenehmes Gefühl, dann ist die Milch zu heiß gewesen und muß noch etwas abkühlen; wird dagegen die Flasche angenehm lau empfunden, dann ist sie passend für das Kind. Man bleibe sich stets bewußt, daß kühle Milch weniger schädlich für den Säugling ist als zu warme.

Krankhafte Zustände des Säuglings.

Da Säuglinge noch nicht sprechen, müssen wir auf ihr Aussehen und ihre Stimme achten, um Veränderungen in der Gesundheit zu bemerken, bevor sie gefährlichen Charakter annehmen. Wenn ein Kind voll, gut gefärbt und mit ruhigem Gesichtsausdruck daliegt, wenn es die Ärmchen gebeugt und nach oben hin bewegt, mit den Beinen strampelt, dann ist es gesund und wohlgemut. Wenn seine Gliederchen aber schlaff herunterhängen, der Gesichtsausdruck schmerzlich verzogen, unruhig oder starr ist, die Gesichtsfarbe blaß oder fahl, wohl auch übermäßig gerötet ist, die Stimme heißer, wimmernd oder krampfartig klingt, dann ist das Kind krank. Schon am schlafenden Kind läßt sich manches erkennen nach seiner freiwilligen Lage, der Art des Atmens und dem Ausdruck des Gesichtes. Wenn die Fäustchen in der Nähe des Gesichtes liegen (Arme also gebeugt), dann ist dies stets ein gutes Zeichen, ebenso, wenn es lächelt und bekannten Personen Aufmerksamkeit schenkt. Wirklich kranke Kinder tun dies nicht, und bemüht man sich, sie durch allerlei Kunststückchen zum Lachen zu bringen, dann fangen sie zu weinen an oder bleiben wohl auch apathisch. Bestimmte Krankheiten aber nach solchen Anzeichen festzustellen, ist für den Nichtarzt recht schwierig und führt zu gefährlichen Irrtümern. Die wichtigsten, weil am häufigsten auftretenden krankhaften Zustände, von welchen die Mütter Kenntnis haben müssen, führen wir im folgenden an:

Der Scheintod des Neugeborenen (Asphyxie). Nach langen Geburten oder operativen Eingriffen leidet das Kind oft schon im Mutterleibe.

Sein Herzschlag vermindert sich von etwa 130 Schlägen bis auf 100 und noch weniger, und die Atmung will nach erfolgter Geburt nicht eintreten. Ohne Bewegung liegt es da, entweder von bläulichem, aufgedunsenem Aussehen, oder blaß und schlaff, die Nabelschnur noch schwach pulsierend. Man schneidet die Nabelschnur dann durch, läßt ein paar Tropfen Blut abfließen, bespritzt das Kind mit ganz kaltem Wasser, klopft es auf den Rücken und macht die Schultzeschen Schwingungen mit ihm nach Fig. 215 bis 217. Vorher jedoch reinigt man mit gekrümmtem kleinen Finger Mund und Rachen, wo sich oft große Schleimmassen vorfinden, und wenn diese Reinigung nicht genügt, führt man ein Röhrchen ein und saugt an. Dadurch werden die Luftwege freigelegt und das Kind kann atmen. (Alle diese Anwendungen muß die Hebamme ausführen.)

Bei den Schwingungen wird der Brustkasten abwechselnd ausgedehnt und zusammengedrückt und werden dadurch günstige Bedingungen zum Atmen geschaffen. Da das Kind dabei aber sehr viel Wärme verliert, bringt man es auch in ein warmes Bad von 38° C., damit es sich wieder erwärme. Bei schwachem Herzschlag nimmt man die Schwingungen immer wieder auf und gibt dazwischen dem Kind im warmen Bad eine Spritze sehr kalten Wassers auf die Brust, worauf oft schnappende Bewegungen eintreten, welche die Atmung einleiten. Bevor es nicht kräftig zu schreien beginnt und der Herzschlag nicht befriedigend ist, darf man mit den Wiederbelebungsversuchen nicht aufhören. Sie werden oft glänzend belohnt. Ausreichende Erwärmung ist stets mit Sorgfalt zu erstreben, sonst verfällt das Kind immer wieder in den benommenen Zustand und ist schließlich nicht mehr zu erwecken.

Die angeführten Hautreize sind beim bläulichen Scheintod anzuwenden und führen fast immer zum Ziele, da er bei voller Muskelspannung und gutem Puls die leichtere Art des Scheintodes darstellt. Die Schwingungen, auch vorsichtiges Lufteinblasen mit einem Kehlkopf-Katheter, sind stärkere Anwendungen, welche nur bei dem höheren Grade des Scheintodes, der schlaffen und blassen Form, in Betracht kommen.

Die Kopfgeschwulst. Durch den Druck, den der kindliche Kopf zwischen harten Teilen der Mutter zu ertragen hat, sammelt sich unter der Kopfhaut Blutwasser oder Blut, und das Kind kommt oft mit bedeutender Kopfgeschwulst zur Welt. Diese sitzt meist auf einem Scheitelbein, oft auch auf dem Hinterhauptbein. Die Geschwulst ist bis hühnereigroß, bläulich verfärbt, schwammig und verschwindet in den ersten Tagen von selbst. Will man ihre Aufsaugung beschleunigen, dann binde man feuchtwarme Kompressen auf das Köpfchen. Fig. 196 zeigt uns ein normales Köpfchen und Fig. 195 eines mit der Kopfgeschwulst an der Vereinigungsstelle der beiden Seitenwandbeine, so daß ein Spitzkopf entsteht. Der normale Umfang des kindlichen Kopfes beträgt 34 Zentimeter.

Die Fontanellen. Die Stellen, wo mehrere Schädelknochen zusammentreffen, ohne die Schädelhöhle ganz zu verschließen, nennt man Fontanellen, weil

sie das deutliche Pulsieren der darunterliegenden Schlagadern sehen und fühlen lassen. Die größte ist die vordere zwischen Stirn- und Scheitelbein. (Siehe Fig. 365.) Dieser mangelhafte Schluß der Schädelknochen hat nicht nur die Folge, daß diese sich übereinanderschieben können, wenn der Schädel, wie bei der Geburt, von außen gedrückt wird, und dadurch die Geburt erleichtern, indem sie den Umfang des Schädels vermindern, sondern daß sie auch das Wachstum des Gehirns nicht hemmen, was stets eintritt, wenn die weichen Knochenränder zu frühe verhärten. Bei schwachsinnigen und idiotischen Kindern findet man daher schon frühzeitige Verknöcherung und Verschluß der Fontanellen und infolgedessen zu kleine

Fig. 215. Aufwärtsschwingen. Fig. 216. Höchste Lage. Fig. 217. Abwärtsschwingen.

Schultzesche Schwingungen bei Scheintod des Neugeborenen.

zurückgebliebene Gehirne. Man überzeuge sich im ersten und zweiten Lebensjahr öfters und vorsichtig, ob die Fontanellen noch offen sind. Sie schließen sich erst Ende des zweiten Jahres vollständig, bleiben aber bei rhachitischen Kindern mitunter noch länger offen, ebenso bei Wasserköpfen, weil bei diesen krankhaften Zuständen ein zu geringes Knochenwachstum stattfindet. Bei normalen älteren Kindern sind die Schädelknochen fest ineinander verwachsen, und man sieht nur zackige Linien. Die Ernährung hat großen Einfluß auf diese Zustände.

Die Gelbsucht der Neugeborenen. Mitunter tritt sie heftig auf, mitunter bleibt sie fast unmerklich. Die Haut des Kindes wird gelb, sein Wohlsein wird aber dadurch nicht gestört. Durch die gewaltigen Umwälzungen, die mit der Atmung und dem Lungenkreislauf im kindlichen

Körper eingetreten sind, tritt auch Blut aus den Hautgefäßen in die Haut, wo der Blutfarbstoff Veränderungen eingeht und damit die gelbe Verfärbung dieser bewirkt. Diese Gelbsucht der Neugeborenen ist also nicht eigentlich auf krankhafte Vorgänge im Organismus zurückzuführen, wenngleich eine auffällige Verfärbung der kindlichen Haut immerhin auch ihre bestimmten, wohl auch nicht ganz gleichgültigen Ursachen hat. Die krankhafte Gelbsucht ist jedoch auf Leberstörungen zurückzuführen, wie bei den Erwachsenen, und gilt als unheilbar. Das Allgemeinbefinden wird lehren, um was es sich handelt.

Mutterbrust, häufige Erwärmung an derselben, warme Vollbäder, frische reine Luft sind die einzigen, aber auch wirksamen Heilmittel für alle Gesundheitsstörungen Neugeborener.

Geschwollene, eitrige Brüste der Neugeborenen. Nicht selten schwellen die Brüste der Kinder innerhalb der ersten 14 Tage an, werden sehr schmerzhaft, ja füllen sich sogar mit Eiter, wenn sie Druck erleiden oder unreinlich behandelt werden. Daß unreine Körpersäfte des Kindes, von der Mutter übertragen oder durch falsche Ernährung im Kinde erzeugt, die Ursachen sind, müssen wir wohl annehmen. Beseitigung jeglichen Kleiderdruckes, nasse, weiche Auffschläge von 35° C. bei richtiger Diät der Mutter oder vorsichtiger künstlicher Ernährung des Kindes, wenn die Mutter versagte, wie auf Seite 368 ausgeführt, heilen das Übel bald.

Das Wundwerden der Säuglinge. Auch Brustkinder sieht man sehr häufig an faltigen Hautstellen, wo sich Urin und Kot täglich ansammeln, wund werden. Die Stellen röten sich, nässen, werden zuweilen auch blutig, brennen oder jucken, so daß die Kinder unruhig werden. Überzarte Haut der Säuglinge, mangelhafte Durchblutung derselben, noch häufiger ungesunde Ernährung sind die Ursachen des unangenehmen Zustandes, nicht minder natürlich unreinliche Pflege. Um die Rötung der Haut in Grenzen zu halten, ist sofortige Beseitigung jeder Ausleerung erste Bedingung und vorsichtige Abwaschung der benetzten Hautstellen mit warmem Wasser, der zartes Trocknen folgen muß. Einfetten mit Mandelöl oder Lanolin schützt und beruhigt; heilen sie zu wenig, dann nehme man zeitweilig Byrolin, das sehr gute Dienste tut. Das beliebte Einpudern lieben wir weniger. Es verstopft die Hautporen und macht die Haut spröde. Warme Bäder von zehn Minuten Dauer sind sehr wohltätig, und bei großer Hitze oder blutenden Stellen macht man kühle Auffschläge. Klebt man feuchte Gaze- und Watteauflagen auf das Gefäß, so verhindert man die Benetzung mit dem oft scharfen Urin, und die Ausheilung erfolgt viel rascher. Man taucht das Kindchen mit dem Steiß in ein Waschbecken, so daß Kreuzbein und alle Schenkelfalten unter Wasser kommen und gibt ihm also eine Art Sitzbad, wie Fig. 218 es darstellt.

Daß die Ernährung auch auf die Beschaffenheit der Haut Einfluß hat, beweist der Umstand, daß Flaschenkinder viel häufiger an solcher Wundheit leiden als gesunde Brustkinder. Gibt man ein unruhiges Flaschenkind einer kräftigen Amme an die Brust, dann sieht man oft in wenigen Tagen die Wundstellen verschwinden.

Ausschläge der Neugeborenen. Der häufigste Ausschlag sind die Schälblasen, welche bei schwächlichen Kindern gerne auftreten. Es bilden sich in den ersten 14 Tagen am ganzen Körper Blasen, welche eine gelbe Flüssigkeit enthalten und ineinanderfließen. Man läßt sie abtrocknen und wartet, bis sie von selbst springen und sich entleeren. Bei Hitze und Unruhe des Kindes wickelt man es in ein nasses laues Tuch, das sehr beruhigend wirkt. Wechsel der Kuhmilch oder strenge Diät der säugenden Mutter, warme Bäder mit etwas Zusatz von Salbeiabkochung bringen die Blasen rascher zur Abheilung. Bei Syphilis der Eltern kommen die Früchte sehr oft mit diesen Schälblasen (Pemphigus siph.) zur Welt. Wo man im Unklaren ist, forsche man genau nach früheren Erkrankungen des Vaters, nach früheren Kuren und berate sich mit einem erfahrenen Kinderarzt.

Fig. 218. Sitzbad eines Säuglings.

Auf dem Kopf entwickeln sich ferner Krusten, welche die Haare verkleben und bei wohlgenährten Säuglingen oft monatelang anhalten. Sie entstehen durch eine krankhafte Absonderung der Kopfhaut und bilden bei vernachlässigten Kindern oft dichte Kappen. Gleich am Beginn müssen sie durch Bäder und Einfettung erweicht und vorsichtig abgelöst werden. Niemals aber benütze man Kämme dazu oder kratze mit den Fingern festhängende Stellen los, worauf wunde und blutende Stellen entstehen; denn dieses Verfahren vermehrt nur den schon bestehenden Reiz und erzeugt neue Krustenbildung. Kleine kühle Klystiere bei bestehender Hartleibigkeit, Wechsel der Nahrung, nachts eine kühle Rumpfpackung, Öllappen auf wunde Stellen und Luftwechsel wirken umbildend auf den Stoffumsatz. Beeinflussung des ganzen Organismus wird mehr bewirken, als medizinische Behandlung des Ausschlages. Kopfwaschungen mit Eichenrindenabkochung wirken zuweilen sehr günstig ein.

Das „Schlucken" der Neugeborenen. Wenn die Kinder zu gierig getrunken haben oder häufig frieren, so entsteht ein Reiz im großen

Magennerv, der mit krampfhafter kurzer Ausatmung und einer stoßenden Bewegung verbunden ist. Man macht warme Aufschläge auf den Magen, wenn es zu häufig auftritt, und gibt ein Löffelchen frisches Wasser zu trinken. Zuweilen muß man auch den Fettgehalt der Milch vermindern.

Schwämmchen, Soor, Mehlmund bei Neugeborenen. Bei schwächlichen oder schlecht gepflegten Säuglingen kann diese Mundkrankheit monatelang bestehen. Bei Brustkindern ist sie seltener. Sie besteht in einer Pilzbildung in Form weißer Pünktchen, die sich zu größeren Flecken vereinigen, welche auf der gerötеten Mundschleimhaut entstehen und das Schlucken und Saugen erschweren. Die Medizin behandelt diesen Zustand mit Borax, welcher beim Bestreichen der befallenen Stellen die Pilzherde beseitigt. Werden die Häutchen aber abgerieben, so entstehen wunde Stellen und verursachen Brennen. Warum entstehen sie? Infolge entzündlicher Erkrankung der Mundschleimhaut und mangelhafter Beschaffenheit des Speichels. Störungen in der Ernährung sind die erste Ursache, Unreinlichkeit der Saughütchen usw. können die Pilzbildung sehr befördern. Brustkinder erkranken daher viel seltener daran; immerhin kommt Soor auch bei ihnen vor. Wir empfehlen tägliches zartes Auswischen oder Berieseln der Mundhöhle mit lauem Zitronenwasser (Glasspritze), größte Reinlichkeit der Mutterbrust, Beachtung der mütterlichen Ernährung und kalten Leibaufschlag nachts. Bei Flaschenkindern muß die Milch gewechselt und müssen die Saughütchen ausgekocht werden. Dann lege man an Schwämmchen leidende Kinder viel in die Sonne und in frische Luft.

Die Augenentzündung der Neugeborenen. Man unterscheidet eine einfache katarrhalische, die jedes Kind einmal vorübergehend erwerben kann, und eine schwere, infektiöse Form. Grelles Licht, staubige Luft, angeborene Schwächlichkeit, falsche Ernährung, die zu Katarrhen geneigt macht, greller Wechsel der Außentemperatur und ähnliches können zu einer Rötung der Augenlider und feuchten Absonderungen führen, die das Auge verkleben und mit Krusten versehen. Man reinigt das Auge mit weicher Watte, warmem Wasser und sorgfältig gereinigten Fingern und macht auch stundenweise laue Kompressen. Im übrigen behütet man es vor den angeführten Schädlichkeiten und legt nachts auch einen kalten Leibaufschlag auf, wenn die Belästigung des Kindes zu lange dauert.

Viel schwieriger ist die infektiöse Form zu behandeln, die durch einen gonorrhoischen Schleimfluß der Mutter entstanden ist. Beim Durchtritt des Kopfes kamen die Augenlider des Kindes mit der erkrankten Schleimhaut der Geburtswege in Berührung, und die leicht übertragbare Entzündung ging auf die kindlichen Augen über. Unsere erste Sorge muß sich darin betätigen, darauf zu achten, daß die Eiterung der Bindehaut der Lider nicht auf den Augapfel übergeht, was in wenigen Wochen zur Erblindung führen kann. Man reinigt zu diesem Zwecke das Auge wie angegeben und tropft in den Spitälern eine zweiprozentige Höllensteinlösung ein, welche raschen Erfolg hat. Wo die Pflege des Säuglings keine sehr sorgfältige ist, raten wir in der Not auch zu diesem Radikalmittel, da es die Eiterkokken abtötet und bei gleichzeitiger milder Wasserbehandlung alle Gefahren beseitigt. Kann sich aber eine geschickte Person dem Kinde vollständig widmen, dann muß sie den sich ansammelnden Eiter stündlich mit weichen Haarpinseln und durch Berieselung mit Wasser von etwa 30° C. beseitigen und Aufschläge von etwa 25° C. machen. Dabei müssen die Lider auseinandergezogen und gehoben werden, damit nicht unten der Eiter weiterfressen kann. Ist Fieber und Unruhe da, dann muß das Kind gleichzeitig kalten Leibumschlag bekommen, den man stündlich erneuert, auch Wadenpackung und täglich zweimal Vollbäder mit Abkühlung von 35° bis 27° C. und von 5 Minuten Dauer. Alle benutzte Wäsche oder Watte muß sofort verbrannt werden; die Hände der Pflegerin müssen nach jeder Berührung der Augen im heißen Seifenwasser mit Bürste gereinigt werden, sonst überträgt sie auf sich selbst oder andere die gefährliche Augenentzündung. Viele unter uns wandelnde Blinde verdanken ihr Unglück nur der mangelhaften Behandlung ihrer Augenentzündung in den ersten Wochen nach der Geburt. Sie mögen als warnendes Beispiel dienen! Unsere Tafel Nr. 15 bringt uns auch die Darstellung einer eitrigen Augenlider-Entzündung eines Neugeborenen, wie sie bei Tripper-Infektion oft beobachtet wird.

Die Krämpfe des Säuglings. (Eklampsie.) Sie treten im ersten Lebensjahr des Säuglings am häufigsten auf. Das kindliche Nervensystem ist sehr reizbar, und wenn das Kind nervenschwache Eltern hatte, reagiert es auf alle Einflüsse in krankhafter Weise. Stuhlverstopfung, Durchfall, ein starker Schnupfen, kleine Verletzungen und Erschütterungen, der Beginn des Zahnens, Druckwirkungen nach zu festen Wickeln usw.: alle diese Zustände können die bekannten Kinderkrämpfe auslösen. Das Kind liegt mehr oder minder bewußtlos da, die Augen sind starr und verdrehen sich, der Kopf bohrt sich in die Kissen, krankhafte Muskelzuckungen treten auf, der Puls ist vermehrt, Harn und Stuhl werden unwillkürlich entleert. Solche Anfälle können Minuten, aber auch Stunden andauern. In einem warmen Vollbade von 38° C. und zehn Minuten Dauer, dem man noch eine kühlere Übergießung des Rückens folgen läßt von etwa 30° C., beruhigt sich das Kind und erlangt auch das Bewußtsein wieder. Die Aufgabe des Arztes ist es, die Ursache der Krämpfe zu ergründen und diese zu beseitigen. Meist sind Verdauungsstörungen dahinter; tritt Wechsel der Nahrung ein, macht man täglich mehrstündige Rumpfpackungen, kleine kühle Bleibeklystiere (ein Eßlöffel 24° C.), bei Gasbildung und Blähungen eine kleine Darmmassage, indem man mit dem Daumen die Nabelgegend streicht usw., so vermindern sich oder schwinden die Anfälle. Sind Gehirnerkrankungen im Spiele, dann allerdings sind die Krämpfe viel hartnäckiger und führen auch zuweilen zum Tode.

Verdauungsstörungen der Säuglinge. Erbrechen, Durchfall, Verstopfung sind die häufigsten gesundheitlichen Störungen der Kinder. (Man

lese im III. Teile nach, was darüber unter den zugehörigen Buchstaben gesagt ist.) Bei lebenskräftigen Säuglingen ist immer nur eine falsche, ungesunde Nahrung die Ursache von Magen- und Darmstörungen; ein gesundes Brustkind, dessen Mutter gleichfalls gesund ist, erkrankt nur selten an diesen Organen. Darum wird Wechsel oder Änderung hinsichtlich der Nahrung die erste Aufgabe des hinzugerufenen Arztes sein. Monate andauernde Katarrhe halten das Wachstum des Säuglings wesentlich zurück; sein Aussehen ist mager und blaß, die Glieder verlieren die runde Fülle, die Nächte sind sehr unruhig, und die Stühle sind bei Darmkatarrh zahlreich. Kommt noch Erbrechen hinzu, dann nimmt die Schwäche in solchem Grade zu, daß in ein bis zwei Wochen die Lebenskraft erlischt. Der gefürchtete Brechdurchfall der Kinder kann in heißen Sommermonaten so raschen Verfall herbeiführen, daß in wenigen Tagen der Tod eintritt. Da gilt es, energisch einzugreifen! Schleunigst besorge man eine Amme, deren Kind möglichst im gleichen Alter des erkrankten Säuglings steht, und wenn es nicht möglich ist, sie ganz zu gewinnen, so lasse man sie wenigstens zweimal täglich kommen. Das Kind trinkt sich satt an der Brust, erwärmt und beruhigt sich an ihr und verträgt nebenbei die Flasche viel besser. Oft wird es gelingen, eine kräftige Frau zu finden, die zwei Kinder gleichzeitig nähren kann und die einen so einträglichen Nebenerwerb, der ihr in solcher Form keine großen Opfer auferlegt, mit Freuden ergreift. Den Unannehmlichkeiten, welche die Ammenhaltung erheischt, geht man dadurch aus dem Wege und hat doch dem Kinde die natürliche Nahrung verschafft, die oft das einzige Rettungsmittel ist. Da es fast ausnahmslos verheiratete Frauen sind, die den fremden Säugling besuchen, um ihn zu ernähren, so erspart man sich dabei auch den Vorwurf, daß man die Leichtlebigkeit der Mädchen durch Unterstützung des Ammenwesens fördert. Bei sehr herabgekommenen Kindern muß die Ammenmilch jünger sein, als die dem Alter des erkrankten Kindes eigentlich entsprechende, weil sie dann leichter verdaulich ist. Wir haben mit dem stundenweisen Mieten verheirateter Ammen die besten Erfahrungen gemacht und können Eltern kranker Säuglinge das gleiche Verfahren empfehlen.

Ist es nicht möglich, Muttermilch zu verschaffen, dann lasse man die Kuhmilch einige Tage beiseite und gebe nur Graupen- und Haferschleim; auch nur Eiweiß mit Wasser und Milchzucker, gut durcheinandergequirlt, haben sich bewährt. Die Lahmannsche Pflanzenmilch (ohne Beigabe von Kuhmilch), sehr verdünnt natürlich, muß auch versucht werden. Je nach Alter und Kräftezustand muß die Mischung dünner oder dicker gegeben werden. Nach eingetretener Besserung fängt man wieder an, kleine Mengen Kuhmilch zuzusetzen, welche man aber am besten aus einem anderen Stall als vorher bezieht. Gleichzeitig gibt man dem Säugling ein aufsteigendes Vollbad, mit 37° C. beginnend und langsam bis 40° C. zunehmend, in welchem man ihn zehn Minuten liegen läßt und welchem man auch mit Vorteil Abkochungen von Fichten- und Tannentrieben oder Nußblättern zusetzt. Gleich darnach legt man einen kalten Leibaufschlag an und gibt mehrere Wärmflaschen ins Bettchen. Diese Anwendungen erregen die Hauttätigkeit und leiten vom Darme ab. Auch heiße Beinbäder, kühle Rückengüsse können bei Durchfall angebracht sein, Hauptsache bleibe immer die richtige Nahrung. Die Erwärmung des blassen, kühlen Säuglings ist unentbehrlich; denn sie führt immer wieder Durchblutung der Haut herbei. Das aufsteigende Vollbad, die Wärmflaschen, die Mutterbrust, Leibwickel, auch Sonnenbäder, wenn es die Jahreszeit erlaubt (siehe Tafel Nr. 11 „Friedchen im Sonnenbade"), nebst der Hebung der inneren Verbrennungswärme durch Diätänderung, sind unsere Wärmemittel, die abwechselnd zur Anwendung kommen müssen. Durch sorgsame Pflege in diesem Sinne wird manches elende Kind dem Leben wieder geschenkt.

Beim Erbrechen ist noch anderes zu beachten. Kalte Magenkompressen, warme Sitzbäder (Fig. 218 zeigt uns die Haltung des Kindes) und vor allem vorsichtigste Darreichung der Nahrung müssen sofort zur Anwendung kommen. Stündlich oder zweistündlich, je nach dem Allgemeinzustand, gibt man nur kleine Mengen einer wohlzusammengesetzten Nahrung, die weder reizend, noch belastend, noch säurebildend wirkt; dann läßt man das Kind nicht hastig trinken, sondern zwingt es durch Entziehung der Flasche, kleine Pausen zu machen, wodurch man den Magen vor Überfüllung bewahrt. Betrachtet man Fig. 355 und 356 und Tafel 6, welche uns den Magen vorführen, so wird man es verstehen, warum er sich nach oben entleert. Der kindliche Magen besitzt noch keine größere Ausbuchtung, und daher erbrechen Säuglinge auch viel leichter als Erwachsene. Das „Speien", das auch die meisten Brustkinder haben, ist daher nur eine mühelose Abgabe eines Überschusses und darf mit krankhaftem Erbrechen nicht verwechselt werden. Dieses erfolgt in Strömen nach jeder Nahrungsaufnahme, worauf das Kind blaß und matt wird und dann abmagert. Bei beginnendem Würgen kann man Erbrechen oft verhüten, indem man den Säugling rasch aufrichtet. Auch nur in aufrechter Stellung flöße man ihm kleine Flüssigkeitsmengen ein, denn dadurch beugt man neuem Brechreiz vor. Am häufigsten tritt das Erbrechen nach Diätfehlern auf, z. B. wenn man zu frühe mit Breichen begonnen hat, wenn man zuviel Zucker beigemengt hat, wenn die Milch zu heiß gereicht wurde, wenn man zur Verarbeitung des Aufgenommenen nicht Zeit ließ, das heißt die dringend nötigen Zwischenpausen nicht einhielt, so daß die halbverdaute letzte Mahlzeit sich mit der neuen mischt und dadurch häufig eine Überfüllung des Magens eintritt und anderes mehr. Auch beginnender Darmkatarrh oder eine starke Erkältung kann zum Erbrechen führen. Bei viertel- oder halbjährigen Kindern kann das Erbrechen so schlimm werden, daß auch hier die Amme das einzige Rettungsmittel bleibt. Die entbehrte Muttermilch nimmt den Reizzustand des Magens; die Wärme an der Mutterbrust belebt das geschwächte Kind ganz wunderbar, und allmählich bleibt die aufgenommene

Nahrung wieder in dem kleinen Magen. Leider hat es aber oft seine großen Schwierigkeiten mit der Amme: das der Mutterbrust längst entwöhnte Kind will die Brustwarze nicht mehr fassen und saugt nur, wenn es das gewohnte Gummihütchen fühlt. Da gilt es mit großer Geduld und Geschick vorzugehen. Man zieht der Amme zuerst etwas Milch ab und flößt diese dem hungrigen Kinde mit kleinen Löffeln allstündlich ein. Dies hat den Vorteil, daß es endlich naturgemäße Nahrung empfängt, und daß es sich des Gummihütchens entwöhnt. Sobald die Verdauung sich bessert, hebt sich auch die Trinklust, und nun muß man immer und immer wieder die Brustwarze anbieten, sie vorher mit eigener Milch benetzen, von oben nachdrücken, damit die Milch mühelos abfließt und das Kind sie schmeckt und riecht, bevor es zu saugen begonnen hat. Wird es kräftiger und hungriger, dann kommt schließlich die Stunde, wo es plötzlich die Warze faßt und kräftig zieht. Dann ist das Spiel gewonnen!

In anderen Fällen wird der Übergang zur Gärtnerschen Fettmilch Hilfe bringen. Man vermeide nur, noch andere Nahrungsmittel gleichzeitig zu reichen und halte die Ruhepausen sowie kleine Flüssigkeitsmengen strenge ein. Alter und Kräftezustand des Kindes bestimmen sowohl die Art der Nahrung sowie andere Anwendungen.

Ein ganz anderes Verhalten erfordert die Verstopfung der Säuglinge. Sie kommt sogar bei Brustkindern blutarmer und nervenschwacher Mütter auffallend häufig vor. Zwei bis vier Tage bleibt die Entleerung aus, dann erfolgt sie unter großer Anstrengung; der Darminhalt ist hart, verursacht dem Kinde Schmerz, und dazwischen wird es durch Gasbildung sehr beunruhigt. Im übrigen sind die Kinder dabei aber wohlgenährt und nicht in Gefahr wie bei Durchfall und Erbrechen. Wechsel in der Diät der Mutter wirkt oft günstig ein, ebenso Landaufenthalt und Luftbäder für Mutter und Kind; hilft dies zu wenig, so muß beim Kind direkt nachgeholfen werden. Man macht abends und morgens kalte Bleibeklystiere (ein Eßlöffel 24° C.), legt über Nacht einen kalten Leibaufschlag auf, massiert täglich fünf Minuten den kleinen Bauch, indem man mehr oder minder stark um den Nabel in kleinerem und dann größerem Bogen herumstreicht, worauf meist eine wohltätige Entleerung von Gasen eintritt, und flößt mehrmals unter Tag einen Eßlöffel voll frisches Trinkwasser ein. Bei halbjährigen Kindern gibt man auch mit Vorteil Fruchtsäfte, und zwar je nach der Jahreszeit Apfelsinensaft, Apfelsaft, Kirschen- oder Erdbeersaft. Man muß die Kinder aber genau beobachten, ob sie nicht Magenstörungen davon bekommen; auch empfiehlt es sich nicht, Milch und Fruchtsäfte in rascher Folge zu reichen. Man lasse jedem eine gewisse Zeit zur Verdauung. Bei Kindern, die sich trotz ihres mangelhaften Stuhlganges ganz wohl fühlen, vermeide man dauernd allerlei Anwendungen zu machen; wenn sie im übrigen gesund sind, stellt sich meist im zweiten Lebensjahr, nach Eintritt einer gemischten Nahrung und wenn sie mit dem Laufen beginnen, ganz normaler Stuhlgang ein.

Sind die Darmgase zu störend bei Flaschenkindern, dann wechsle man die Kuhmilch, versuche es auch einmal mit Eselsmilch und gebe zuweilen einen kleinen Zusatz von Anis- oder Fenchelabkochung, welche gastreibend wirken.

Die Beschaffenheit der kindlichen Darmentleerungen. Bekanntlich richten sich Farbe und Dichtigkeit des Stuhles zum Teil nach der aufgenommenen Nahrung, und zwar wird diese um so deutlicher, je weniger gut verdaut die Nahrungsmittel wurden. Schlecht zerkaute Apfelstückchen, Möhren, Fleisch, Beerenobst usw. erscheinen oft völlig kenntlich im Stuhlgange und färben diesen rot, blau oder gelblich. Wer viel Milch genießt, bekommt einen hellgelben Stuhl; es sind daher die Darmentleerungen der Säuglinge infolge der einförmigen Milchnahrung gelb und breiartig. Finden sich weiße, festere Stückchen darin, dann ist der Käsestoff der Milch schlecht verdaut und der Stuhl verliert seine salbenartige, gleichförmige Beschaffenheit. Wird er fadenziehend, dann ist Darmschleim vorhanden, der auf katarrhalische Zustände schließen läßt. Grünliche Färbung des Milchstuhles deutet auf Gasbildung und Fäulnisvorgänge. Bei darmkranken Kindern findet man oft sowohl unverdauten Käsestoff, als Darmschleim und grüne Verfärbung. Harte einzelne Knollen stellen sich bei Stuhlverstopfung ein, wässerige, gelbliche und schleimige Ausleerungen bei heftigen, oft lebensgefährlichen Diarrhöen, die stündlich mehrmals in kleinen Mengen mit spritzendem Geräusch und meist unter Schmerzensäußerungen ausgestoßen werden. Erst nach Genuß einer gemischten Nahrung (Breie, Obst, Gebäck, Gemüse) verliert der kindliche Stuhl seine reine gelbe Farbe und wird dunkler und bräunlich. Auch seine Festigkeit vermehrt sich, und er wird den Entleerungen Erwachsener ähnlicher.

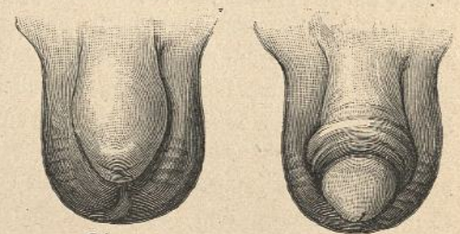


Fig. 219. Fig. 220.

Verengerung der Vorhaut (Phimose) beim Säugling.

Phimose. (Siehe auch III. Teil „Heilkunde" unter Buchstabe P.) Wir bringen hier in Fig. 219 und 220 zwei Abbildungen, welche häufige Zustände der Säuglinge und Knaben darstellen. Auf Figur 219 ist die Vorhaut so verklebt und enge, daß selbst das Urinieren dem Kinde Schwierigkeiten verursacht und ein Hinaufstreifen der Vorhaut ganz unmöglich ist. In solchem Falle muß sogleich ärztlich eingegriffen werden. Auf Figur 220 ist die Vorhaut wohl über die Eichel gestreift, umspannt dieselbe aber ringförmig so sehr, daß Schmerz und Schwellung sowohl der Eichel wie der Vorhaut entstehen. Auch in diesem Falle ist eine künstliche Erweiterung ratsam. Die leichte Verschiebbarkeit der Vorhaut ist aus Reinlichkeitsgründen, und um bei heißer Jahreszeit und starker Schweißabsonderung Entzündungszuständen vorzubeugen, notwendig. Lockere und durchlässige Kleidung der Kinder vermindert jedoch derlei Vorkommnisse. Die Entfernung der Vorhaut

durch vollständige Abtrennung (wie bei den alten Juden) ist nur unter ganz bestimmten Verhältnissen begründet. Sie ist immer ein von der Natur gewolltes Schutzorgan.

(Über „Eklampsie", „Rhachitis" und anderes lese man im III. Teil unter den zugehörigen Buchstaben nach.)

Das Zahnen.

Das Kind kommt mit zahnlosem Kiefer zur Welt. Erst in der Zeit vom fünften bis siebenten Monat brechen am Unterkiefer die mittleren Schneidezähne durch; ihnen folgen bald die vier oberen Schneidezähne, und nach Pausen von verschiedener Länge zeigt sich endlich im dritten Lebensjahr das Milchgebiß von 20 Zähnen vollendet. Fig. 341 stellt die Reihenfolge der Zähne dar, und zwar bilden nur die zehn vorspringenden Zähne das Milchgebiß; die in der Tiefe liegenden kommen erst nach dem siebenten Lebensjahr zum Vorschein und bilden das bleibende Zahngebiß.

Das Entwöhnen des Kindes von der Mutterbrust fällt naturgemäß mit der Zahnbildung zusammen; denn sowie das Kind beißen und kauen kann, hört es mit dem Saugen auf. Läßt man es trotzdem nebenbei immer noch saugen, so verletzt es die Brust sehr häufig durch Beißen. Man läßt die Kinder daher gewöhnlich bis zum neunten und zehnten Monat an der Brust und beginnt dann mit der Entwöhnung, indem man immer mehr feste Nahrung einschiebt (Breichen, Obst), das Kind auch aus Gefäßen trinken lehrt.

Bei gesunden Kindern, die keine Verdauungsbeschwerden haben, geht das Zahnen anstandslos vor sich. Es ist ein Irrtum, zu glauben, daß es mit bestimmten Krankheiten verbunden sein müsse; außer zeitweiliger, einseitiger Gesichtsröte, Hitze am Kiefer, Aufschreien im Schlafe, vermehrtem Speichel und ähnlichen Kleinigkeiten läßt das gesunde Kind nichts vom Zahnen an sich merken. Das kränkliche allerdings ist gerade zur Zeit der Zahnperiode zu allerlei Erkrankungen geneigt, und darum spricht man von einem Zahnfieber, Zahnhusten, Zahndiarrhöe, Zahnkrämpfen usw., und wir wollen auch nicht bestreiten, daß der durch das Zahnwachstum vermehrte Blutzufluß zum Kopfe bei schwächlichen Kindern mancherlei Reizzustände wecken kann. Wieviel davon aber auf das Zahnen an sich oder auf vorhandene krankhafte Anlagen zu schieben sei, das wollen wir weiter nicht untersuchen; wir wollen uns lieber die Frage beantworten: wie hat man ein krankes zahnendes Kind zu behandeln?

Vor allem wie jedes andere, das leidet. Durchfall, Husten, Krämpfe oder Ausschlag — sie wären vielleicht auch ohne Zahnung gekommen — behandle man dem Zustande entsprechend; im übrigen habe man Ableitung vom Kopfe im Auge und Herstellung gesunder Lebensverhältnisse. Zu ersterem gehören für den Säugling kleine kühle Bleibeklystiere, kalter Leibaufschlag, kalte Wadenpackung, kurzes kühles Sitzbad, abkühlende Ganzpackung, Vollbad mit Abkühlung; Wechsel in der Nahrung, wenn dies notwendig erscheint; unter letzteren versteht man ununterbrochene Zufuhr frischer Luft (auch im Winter und auch in der Nacht!), große Reinlichkeit, durchlässige Kleidung und nicht übermäßige Bedeckung, endlich ausreichende Erwärmung an der Mutterbrust neben natürlicher Nahrung. Kühle Aufschläge auf Kopf und Wangen haben bei auffallender Hitze oft Beruhigung gebracht, ebenso löffelweise Gaben von frischem Wasser und verminderte Nahrungszufuhr; denn auch das Kind ist von einem stets übersüllten Darmkanal gerade so geplagt wie ein Erwachsener. Es überwindet jedes Unwohlsein leichter mit wenig gefülltem Magen.

Ein vortreffliches Mittel, unruhige, zahnende Kinder in besseren Zustand zu bringen, ist folgendes: Man legt das Kind vollständig nackt auf den Bauch auf einer weichen Decke auf den Fußboden, damit es nicht fallen kann, und überläßt es sich selber. Der Einfluß der Luft auf die Haut der ganzen Körperoberfläche hat zur Folge, daß alsbald ein Blutabfluß vom Kiefer stattfindet und Erleichterung eintritt. Die veränderte Lage aber erregt die Aufmerksamkeit des Kleinen; es besieht sich die Welt in dieser neuen Lage und verliert oft ganz und gar seine im Augenblick vorher noch so entschieden betätigte üble Laune. Schreit es aber noch mehr, vielleicht darüber entrüstet, daß man es vom Arme gegeben hat, dann lasse man es ruhig ein Weilchen schreien; die bessere Durchblutung der Haut im Luftbade tut ihm unter allen Umständen wohl.

Bei zahnenden Kindern bemerkt man auch das vermehrte Bestreben, auf harte Gegenstände zu beißen und in Ermanglung solcher die eigenen Finger und Hände zu benützen. Man fertigt deshalb aus Elfenbein, Wurzeln oder Hartgummi Gegenstände an, die schadlos in den Mund geführt werden können und den Kindern mitunter sichtlich Befriedigung gewähren. In Österreich und Süddeutschland ist der Gebrauch der Feigenwurzel zu diesem Zweck üblich.

Man vermeide, den Kindern in diesem Alter gefärbte oder zerbrechliche Gegenstände auszuliefern, da sie sich damit zu leicht verletzen oder Farbstoffe durch den Speichel auflösen und verschlucken.

Der Übergang des Säuglings zur gemischten oder festen Nahrung.

Die Frage: in welchem Alter soll er erfolgen, und was sollen wir dem Kinde an Stelle der Mutterbrust geben? wird dem Arzte oft gestellt. Die Antwort muß je nach dem Kräfte- und Entwicklungszustand des Kindes verschieden sein; im allgemeinen aber können für die Mütter folgende Leitsätze gelten: Das zahnlose Kind ist auf flüssige Nahrung angewiesen, es versteht auch nur zu

saugen, nicht aber zu kauen oder feste Nahrung zu schlucken; es soll daher feste Nahrung erst dann gereicht werden, wenn das kindliche Gebiß nahezu vollständig ist. Im Durchschnitt beginnt das Zahnen im fünften bis achten Monat; es wird leicht überstanden, wenn das Kind seine natürliche Milchquelle auch während dieser Zeit behält. Vor dem neunten bis zwölften Monat sollte daher nur flüssige Kost gereicht werden. Auf dem Lande sehen wir häufig Kinder, welche allein von ihrer kräftigen Mutter ein Jahr lang und darüber ernährt werden. Ums Zahnen sich dort zu bekümmern, hat niemand Zeit, das kommt allein zustande. Wohl aber sterben zahllose Kinder im ersten halben Jahr, die schon in diesem zarten Alter Breie erhielten. (Siehe Seite 361.)

Wir wiederholen demnach: die Mutterbrust solange als möglich dem Kinde, am besten zehn bis zwölf Monate lang, natürlich vorausgesetzt, daß die Mutter ganz gesund ist und das Kind dabei sichtlich gedeiht.

Anders fällt unsere Antwort aus, wenn die Mutter versagt oder das Kind an der Brust nicht recht gedeihen will, was bei schwächlichen, nervösen Müttern leider gar nicht so selten zu beobachten ist. Kummer der Mutter, unruhiges Leben mit häufigem Ärger, wie es bei Geschäftsfrauen das Gewöhnliche zu sein pflegt, kann die Milch so verändern, daß die Säuglinge mager bleiben, plötzliche Durchfälle bekommen oder Tag und Nacht unruhig sind und sehr schlechten Schlaf haben. Das sei ein Fingerzeig, wie die säugende Mutter zu leben habe! Dann tritt leider die künstliche Ernährung in ihre Rechte, wenn das Kind nicht schon so elend ist, daß es vielleicht nur mehr durch eine gesunde Amme zu retten ist. In solchen Fällen verschiebt sich aber auch der Eintritt der festen oder gemischten Nahrung zuweilen bis hoch ins zweite Lebensjahr hinein. Schwächliche Kinder müssen länger flüssige Kost bekommen. Empfehlenswert ist es und meist durch die Ungeschicklichkeit der Kinder bedingt, einen Übergang zur festen Nahrung durch die dickflüssige zu bilden. Diesen Übergang geben uns die Breichen, bestehend aus einem Mehle, das in Milch mit etwas Zuckerzusatz eingerührt wird. Auf dem Lande wird nach alter Sitte gewöhnliches Weizenmehl genommen, auch feiner Grieß ist vielfach üblich. Besser ist Hafergrütze, Albert-Kakes, Nestlesches Mehl, später feines Weizenschrotmehl und anderes. Doch machen wir darauf aufmerksam, daß zuviel Mehlnahrung auch dem gesunden Kinde nicht vorteilhaft ist; es wird leicht zu fett davon oder bekommt harten Stuhl. Immer vorausgesetzt, daß Milch die Hauptnahrung ist und daß nach der Entwöhnung der Brust gute Kuhmilch die Muttermilch ersetzen muß, weil kein Nahrungsmittel eine so vollkommene Zusammensetzung hat und so viel Kalk enthält, müssen wir ausgewählte Früchte als die beste Zukost bezeichnen. Naturfreunde und vereinzelte Ärzte wollen schon beim vier Monate alten Kinde mit Wurzeln und saftigen Früchten beginnen, welches Verfahren sich aber nicht begründen läßt, so lange gute Muttermilch ausreichend vorhanden

ist. Wir wollen nicht bestreiten, daß sehr kräftige Kinder Mehle und Früchte auch so frühzeitig schon vertragen, d. h., daß sie nicht ernstlich dadurch erkranken; der größere Teil der Kinder wird in diesem Alter die Mischung der Milch mit Obstsäuren und Pflanzenfasern aber nicht leicht bewältigen und recht unangenehme Verdauungsstörungen bekommen. Dies gilt besonders für Flaschenkinder, deren schwacher Magen schon mit der schwereren Kuhmilch genügend zu kämpfen hat. Um sicher zu gehen, raten wir im allgemeinen, vom letzten Viertel des ersten Lebensjahres an mit zarten Früchten zu beginnen. Wichtig ist dabei die Form, in welcher wir sie reichen. Das Verschlucken großer Stücke, weil die Kinder noch nicht kauen, ist dem nur an flüssige Nahrung gewöhnten Magen nicht zuträglich; wir müssen daher Äpfel geschabt, Beerenobst zerdrückt und verrieben, Steinobst entkernt und geschält geben. Am leichtesten verdaulich sind reine Obstsäfte. Frischer Apfelsinensaft, geschabte rohe Äpfel, zerdrückte frische Erdbeeren dürften das erste sein, was wir ungestraft, anfangs nur in kleinen Mengen, geben können. Niemals gebe man Kindern, die noch nicht kauen können, große Stücke Äpfel, Birnen oder Gebäck in die Hände. Ein für die Umgebung und das Kind sehr beängstigendes Verschlucken mit Erstickungsanfällen ist die gewöhnliche Folge davon.

Später versuche man es mit breiförmigen, gedämpften Gemüsen, wie Spinat, Möhren, grünen Erbsen usw., und vermeide die blähenden, wie Kohlarten, Weiß- und Rotkraut. Erst wenn das Kind seine Zähnchen gebrauchen gelernt, kann man ihm eine rohe Möhre in die Hand geben, einen ganzen Apfel und anderes. An Fleischspeisen oder gemischten süßen Speisen der Erwachsenen sollten kleine Kinder niemals teilnehmen, erstens weil der sogenannte „gute“ Tisch der Erwachsenen viel zu reichhaltig und ungesund ist, zweitens weil der natürliche Geschmack der Kinder durch das Vielerlei verdorben wird und sie auch oft naschhaft und anspruchsvoll davon werden. „Unsere Kinder essen alles mit“, ist eine Versicherung, die der Arzt nicht gerne hört; denn sie eröffnet ihm die Aussicht auf eine ganze Reihenfolge von Verdauungsstörungen, nervösen Erscheinungen, Unarten aller Art, die alle nicht entstanden wären, wenn man die Kleinen an ihrem Extratischchen mit besonderem Küchenzettel gelassen hätte. Rotbackige, ruhige Kinder, nicht blasse, nervöse und frühreife werden der Lohn für unsere Strenge sein.

Wir wiederholen also: Nach reiner Milchnahrung bis etwa zum zehnten Monat ausgewählte Früchte, in zweiter Linie etwas von Breien, die man auch oft wechseln kann, in dritter Reihe grüne Gemüse. Größeren Kindern, vom zweiten Jahre ab vielleicht, gibt man mit Vorteil auch gutes Schrotbrot und läßt sie ohne Kaffee, Bier und Fleisch oder die sogenannten „feinen Speisen“ aufwachsen.

Das Baden der Kinder.

Über das Baden des Neugeborenen haben wir an anderer Stelle schon gesprochen. Während des ersten Lebensjahres badet man das Kind gerne täglich. Es gibt aber auch Fälle, wo dies weniger angezeigt erscheint. Das ist: in bestimmten Krankheitsfällen, oder bei sehr nervösen und mageren Kindern, ebenso bei großer Winterkälte oder kühler Wohnung. Bei den gewöhnlichen Reinigungsbädern halte man die Bluttemperatur fest, d. i. 37° C. Man verlängere die Dauer des Bades nicht unnötigerweise und trachte in 5 Minuten die Reinigung des kindlichen Körpers mit einem weichen Schwamme vorzunehmen. Für gut ernährte gesunde Kinder ist ein kühler Guß von etwa 25° C. sehr vorteilhaft, im Winter aber und bei nervösen Kindern muß man auch damit sehr vorsichtig sein. Danach reibe man das Körperchen kräftig ab und sorge für ein erwärmtes Bettchen oder die warme Mutterbrust. Nichts greift den kindlichen Organismus mehr an, als Wärmeverlust und anhaltender Wärmemangel. Für das ganz kalte Baden der Säuglinge können wir unter den heutigen Verhältnissen nicht eintreten. Was in den Tropen möglich ist oder bei dicken, sehr kräftigen Kindern, ist für anämische Stadtkinder nervöser Eltern nicht angezeigt. Es wird von radikalen Eltern, die ihre eigenen Kräfte sehr oft überschätzen, leicht etwas zuviel getan, sie übertreiben die „Abhärtung" wie eine Art Sport, der gerade hier ganz unangebracht ist. Die Abhärtung kleiner Kinder muß durch richtige Kleidung und durch Luftbäder geschehen, nicht aber durch einseitiges kaltes Wasserplanschen. Man werfe nur einen Blick in die Tierwelt. Mit der warmen Zunge reinigen sie ihre Jungen, an ihrem eigenen warmen Körper erwärmen sie sie, mit ihren eigenen warmen Gliedern bedecken sie sie. Der unverständige Mensch aber steckt sein Junges, das nur nach der warmen Mutterbrust greift, in kaltes Wasser. Weinerlichkeit der Kinder, boshaftes Schreien, Gereiztheit, ausgesprochene Verstimmungen sind meist die Folge solcher naturwidrigen Behandlung. Wo man also ähnliche Folgen an kleinen Kindern beobachtet hat, dort lasse man sich mit täglichem Auswaschen verschiedener Körpergegenden genügen und gewöhne sich daran, den Wärmezustand des Kindes durch häufiges Anfassen der Händchen und Füßchen zu kontrollieren. Ein gleichmäßiger Wärmezustand ist die Grundbedingung alles Wohlbefindens und Gedeihens. Daß frische und kühle Luft in den Schlafzimmern auch zur Abhärtung gehört, ist auch schon anderorts hervorgehoben worden. Zwei Vollbäder in der Woche genügen demnach vom zweiten Lebensjahre an. In großer Sommerhitze aber können kalte Abwaschungen noch nebenbei mit Vorteil ausgeführt werden. Bei Unpäßlichkeit kommen selbstredend also Beinbäder, Sitzbäder, Rückengüsse warm oder kalt in Betracht. Wie gleichfalls an anderer Stelle schon hervorgehoben wurde, sind Nußblätterbäder, ferner solche mit Kräuter- und Fichtennadelessenz (Maia) bei gewissen krankhaften

Zuständen am Platze und dann 2—3mal wöchentlich zu geben. Viel wichtiger als Wasserbäder, weil natürlicher für den menschlichen Organismus, sind die Luftbäder, mit welchen man schon beim Säugling beginnen kann. Warme Luft, Sonnenschein, eine weiche Unterlage sind für diesen Vorbedingung. Man beginne mit fünf Minuten Dauer und dehne das Bad je nach Jahreszeit und Befinden aus. Stets beobachte man dabei ihren Einfluß auf Appetit, Stuhlgang, Schlaf und Stimmung des Kindes.

Noch haben wir einige Worte über die Badegefäße zu sagen. Gewöhnliche kleine Blechwannen, welche man mit einem Barchenttuch auskleidet, genügen für den Säugling. Will man sich selbst mehr Bewegungsfreiheit schaffen und dem noch unbeholfenen Kinde eine gesicherte Lage geben, so ist für verlängerte Bäder die Benützung der Badeschaukel zu empfehlen; sie ist von Frau Galtiker in Dresden erfunden und in den Handel gebracht, sie besteht aus einem Stück weichen Zeug, das in die Wanne hineingehängt wird, so daß das Kind im Wasser schwimmt. Diese Vorrichtung ist besonders für Kräuterbäder angebracht.

Auf das Baden im Freien, siehe Abteilungs-Karton erster Teil, machen wir noch insbesondere aufmerksam. Das Plätschern in einem Bach im Sonnenschein und in fröhlicher Gesellschaft gehört für die Kinder zu den schönsten Belustigungen und führt auch zur wirksamsten Abhärtung.

Die Kleidung des Kindes.

Sie sei weich, durchlässig, locker, leicht und doch warm; daher eignet sich nicht kaltes, steifes Leinen dazu, nicht dichtgewebter Barchent, nicht erhitzende Wolle, sondern nur feiner Baumwolltrikotstoff, Mull, Byssusstoffe usw., die alle die geforderten Eigenschaften besitzen. Man stelle davon kurze Hemdchen und Windeln her, also diejenigen Bekleidungsstücke, welche die Haut direkt berühren. Sie halten Ausdünstungen nicht zurück und sind dennoch warm. Darüber kann man dann Jäckchen und eine zweite Windel aus Flanell geben. Die Hemdchen müssen am Rücken geschlossen werden und nur bis zur Leistengegend reichen, damit sie nicht jedesmal benetzt werden, wenn die Windel naß wird. Diese kreuzt man zwischen den Beinen und legt die Enden so unter das Gesäß, daß sie möglichst viel Feuchtigkeit aufzusaugen vermögen. Fig. 221 stellt das Einlegen der Windel dar. Auf diese Weise werden die Ausscheidungen des Darmes und der Blase zusammengehalten und eine Beschmutzung des Tragkissens verhindert. Um auch das Durchsickern der Feuchtigkeit zu verhüten, legt man unter diese Windel ein kleines Gummituch, Bettuch oder Guttaperchastoff oder ein Säckchen

mit Wasser ansaugendem Stoff, und gibt dann erst das Flanelltuch, das man um das ganze Kind herumschlägt, von der Achselgrube an bis über die gestreckten Beinchen. Es hat darin volle Beweglichkeit und ist doch bedeckt.

Da solche wasserdichte Einlagen aber immer kühlen, so dürfen sie blutarmen, leicht frierenden Kindern nicht direkt unter die Windel, sondern erst unter das Flanelltuch gegeben oder sie müssen ganz vermieden werden.

In solcher Bekleidung, die einfach und zweckmäßig ist, kann man das Kind unter einem Deckchen auch im Bette liegen lassen. Zum Herumtragen empfiehlt sich das Tragkissen. Es besteht aus einer kleinen Roßhaarmatratze, die ein abgerundetes Kopfende hat, und aus mehrfachen Überzügen, deren

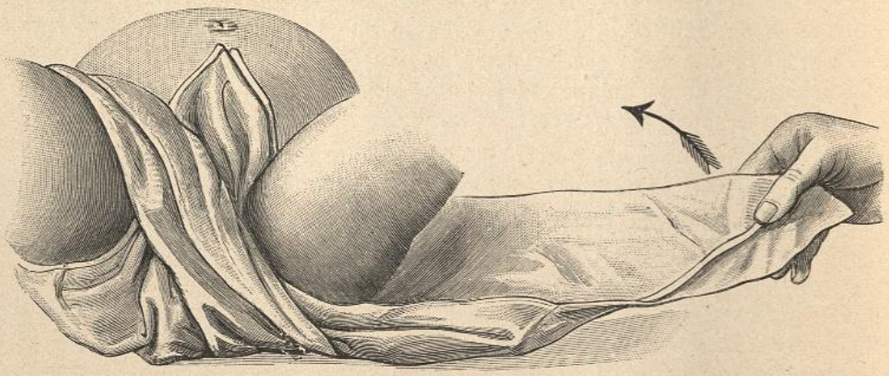


Fig. 221. Das Legen der Windel.

verlängertes unteres Ende so überschlagen wird, daß die Beinchen nie entblößt werden können. In diesem mit Spitzen und Bändern verzierten Tragkissen liegt das Kind ebenso sicher wie warm und frei. Fig. 222 zeigt uns seine Teile. Es erleichtert das Heben und Tragen des Kindes bedeutend und verhütet, daß man dem Säugling eine unbequeme oder ihm schädliche Haltung gibt. Da der Säugling noch keine Kraft im Rückgrat hat, auch den Kopf nicht halten kann, so muß man immer darauf bedacht sein, ihm durch feste Unterlagen Halt zu geben. Dies geschieht durch die Roßhaarmatratze. Mit dieser kann der Säugling auch mit ungeschickten Händen aufgehoben werden; die feste Unterlage schützt ihn vor Druck und erleichtert das Erheben des Kindes wesentlich. (Siehe Tafel 12 „Falsche und richtige Haltung des Säuglings".)

Wer kein Trikot für die Leibwäsche beschaffen kann, der besorge sich Reformstoffe, deren es jetzt viele gibt, locker gewebt. Jede Säuglingsleibwäsche aber, mag sie aus welchem Stoff immer sein, soll vor der ersten Benützung gebrüht und durchgewaschen werden, damit sie möglichst weich sei. Die

Nabelbinde wende man nur so lange an, als der Nabel wund ist und noch des Schutzes bedarf; sobald er verheilt ist und gutes Aussehen hat, vermeide man jeden Wickel, weil er begreiflicherweise immer einen Druck auf die Eingeweide des Kindes ausübt und die Verdauungsarbeit hemmt. Vom ersten Lebenstage des Säuglings an bleibe es unser Prinzip, jeden Druck, jede Belästigung durch die Kleidung zu vermeiden und schon den Säugling

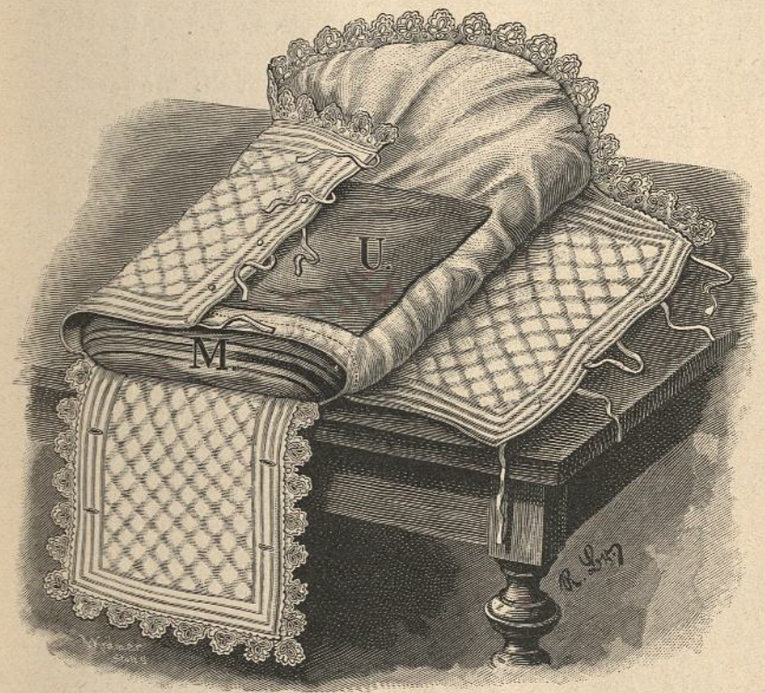


Fig. 222. Steck- oder Tragkissen.
U. Unterlage (Gummi). M. Matratze.

ungehemmt und ungehindert strampeln zu lassen. Länger als acht bis vierzehn Tage braucht man Nabelbinden nicht. Ihrer größeren Festigkeit wegen macht man sie lieber aus Leinenstreifen von sechs bis sieben Zentimeter Breite.

Die breiten Wickelbänder, mit welchen man das bedauernswerte Menschenkind in der Leibesmitte fest umwickelt, um seinem Rückgrat Halt zu geben und den langen Tragrock zu befestigen, wie sie in vielen Gegenden noch üblich sind, bleiben für das Kind ebenso qualvoll wie schädlich; denn sie hemmen die Atmung bedeutend und drücken auf Magen und Darm. Eine hygienische Kinderpflege bannt sie in die Rumpelkammer, wo die veralteten Einrichtungen

des Vorurteils und Aberglaubens aufbewahrt werden. Fig. 212 zeigt uns ein eingewickeltes Kind, wie es nicht gekleidet sein soll.

Zum Schutze der Leibwäsche lasse man Säuglinge während des Trinkaktes, oder wenn sie öfter speien oder stark speicheln, Lätzchen aus weichen Stoffen, welche Feuchtigkeit gut auffangen, tragen. Gehäkelte und hübsch verzierte Lätzchen sind sehr beliebt; sie lassen aber Feuchtigkeit zu leicht durch und müssen daher noch eine wasserdichte Unterlage haben.

Fig. 223.
Unterkleid für Kinder mit Rockträgern.
Nach Frl. Hardt.

Sehr praktisch sind weite Bademäntel aus weichem Barchent, in die man das Kind nach jedem Bad hüllt. Ist es sehr schläfrig oder leidend, dann empfiehlt es sich, dasselbe mit der Bekleidung zu verschonen und es, zum Schlafen oder Trinken bereit, in diese lockere, ihm sehr angenehme Hülle nackt zu legen. Die Kleinen werden mit dem „Anziehen", das ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht unnötigerweise unterbricht, viel zu viel gequält, ausgekühlt und in ihrer Behaglichkeit gestört. Man lasse sie so viel als möglich unbekleidet.

Das Bettchen, als zur Kleidung gehörend, bestehe aus Roßhaarmatratze, Steppdecke, Federbett und Roßhaarkissen. Nach Bedürfnis, d. h. je nach Jahreszeit oder dem Gesundheitszustand des Kindes, wird einmal Steppdecke, ein andermal das Federbett bevorzugt; ein schwaches Kind, das ohne Mutterbrust heranwachsen muß, häufig kalte Händchen oder Füßchen hat, muß besonders im Winter auch zur Unterlage ein Federbett haben, da kein Füllmittel so warm hält wie unsere braven Gänsefedern alter Mode. Doch muß man sie häufig lüften und sonnen, da sie bekanntlich Ausdünstungen in hohem Grade festhalten und dadurch dann ungesund werden.

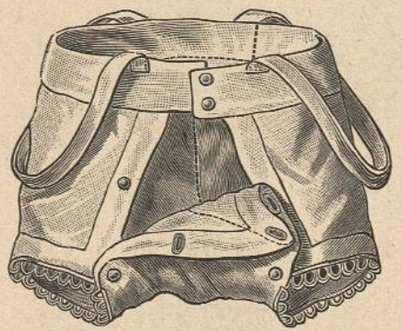


Fig. 224. Windelhosen.

Das Kopfkissen mit Federn zu füllen, ist nicht rätlich, weil der Kopf nicht nur unbedeckt (ohne Häubchen!), sondern auch kühl gehalten werden soll. Das Schwitzen am Kopfe beobachtet man sehr häufig bei Kindern, die immer auf Federn liegen. Es schwächt die Kopfhaut und beweist, daß zu viel Blut nach dem Kopfe geleitet wird. Weiches Roßhaar, im Sommer mit weißem Leinenüberzug, im Winter mit Trikot, eignet sich für die Unterlage des Kopfes am besten.

Damit hätten wir alles erschöpft, was das kleine Kind an Kleidung bedarf. Halstücher, Läppchen, Häubchen und was eine unverständige Geschäftigkeit sonst noch alles dem Kinde als „Bedürfnis" angedichtet hat, verwerfen wir.

Einfachheit und Zweckmäßigkeit erstreben wir!

Für das niedere Kindesalter, in welchem das Kind selbständige Bewegungen ausführt und daher andere Bedürfnisse hat, haben wir Ergänzungen zuzufügen. Sobald der Säugling zu sitzen oder gar zu kriechen anfängt, genügen die übereinandergeschlagenen Windeln nicht mehr, dann muß eine Einrichtung getroffen werden, durch welche die Windel festgehalten wird, ohne das Kind aber zu hemmen. Dann wenden wir unsere Windelhöschen an, die Fig. 224 darstellt. Sie werden je nach der Jahreszeit aus Trikot, farbigem Baumwollstoff, Barchent, Schirting oder Flanell hergestellt und entweder mit Achselbändern versehen oder an einem Rockträger befestigt, der aus nachgiebigem Zeug und durchlässig hergestellt sein muß (Fig. 223). Am besten ist es, die Mutter häkelt ihn selbst. Auf das Trikothemdchen angelegt wärmt er auch, und kommt darüber noch ein Kleidchen, mit oder ohne Ärmel, so hat das Kind, samt Windel und Windelhose, genug Kleider am Leibe. Da die unruhigen Kleinen sich viel auf dem Fußboden herumtreiben und bei kalter Jahreszeit oft kalte Füße bekommen, sind dicke wollene Strümpfe, die man auch an dem Rockträger befestigt, dringend zu empfehlen. Dicke weiche Schuhe sind im Winter auch nötig, man lasse sie aber solange als möglich ohne harte Sohlen, damit der kindliche Fuß natürlich bleibt und nicht frühzeitig verkrüppelt wird.

Fig. 225.
Reformkleidung für Mädchen.

Kleine Mädchen schon mit Unterröcken zu plagen, ist ein Unsinn; noch weniger sollten sie Unterjäckchen tragen oder gar im Schulalter schon eine Art von Korsett.

Dagegen treten wir sehr entschieden für geschlossene Höschen ein, welche kleine Mädchen bei den kurzen Kleidchen stets tragen sollten. Beim Spiel und im Verkehr mit anderen Kindern macht es einen sehr schlechten Eindruck, wenn kleine Mädchen nach echter Kinderart ganz unbefangen bei verschiedenen Bewegungen den nackten Unterkörper sehen lassen. Es hat dies leider nur zu oft schon zu traurigen Verirrungen seitens des anderen

Geschlechtes Veranlassung gegeben. Die geschlossene Hose ist also in erster Linie ein Schutzmittel für das Kind; in zweiter Linie hält sie den Unterleib warm und verhütet beim Sitzen auf dem Erdboden oder bei übermäßiger Bekleidung des Oberkörpers eine Erkältung, durch ungleiche Wärmeausstrahlung herbeigeführt. Fig. 225 führt uns faltige Reformhöschen für kleine Mädchen vor, welche Unterröcke ganz überflüssig machen und den Mädchen wie den Jungen freieste Beweglichkeit gestatten. Die nachgiebigen Rockträger für Kinder, von Frl. Hardt hergestellt, welche auch die „Bretellen" für Erwachsene (Fig. 113) geschaffen hat, haben den Vorteil, daß der Rücken verschieblich ist und die übereinandergelegten Träger (punktierte Striche auf der Zeichnung) jeder Bewegung der Rückenmuskeln folgen. Der Brustteil ist in Fältchen gezogen, oben mit einem Bändchen gebunden und kann auch beliebig erweitert werden. Niemals dürfen diese „Träger" für Strümpfe, Hose und Kleid aus undurchlässigen Stoffen und unnachgiebig geschnitten werden; denn sonst ziehen wir Schmalbrust und Hochrücken systematisch heran. Ist das Kleidchen aber in einem Stück, so genügen Achselbänder am Höschen, und die Rockträger sind überflüssig.

Sind die Beinkleider aus farbigem Stoff, dann muß das Hemd um so länger sein, damit es den Körper bis zu den Knien bedeckt. Grauer Barchent, Trikot oder Flanell für den Winter, waschbar natürlich, und leichte bräunliche oder gelbe Stoffe für den Sommer eignen sich gut.

Die Hemden sind geschlossen und lang, ärmellos und mit Achselschluß für den Sommer, an der Brust geknöpft und mit Ärmeln versehen für den Winter. Am gesündesten ist es, nur Baumwoll-Trikot tragen zu lassen, dünnen während der heißen Monate, dicken während der kalten Jahreszeit. Die langen Hemden treten sofort an die Stelle der kurzen, sobald Zuverlässigkeit in bezug auf Reinlichkeit eintritt und das Kind gelernt hat, seine Notdurft anzuzeigen und Gefäße zu benützen. Bei kräftigen Kindern kann man mit der Gewöhnung an das „Töpfchen" schon im fünften Monat beginnen. Fangen die Kinder zu laufen an, was mitunter schon mit acht Monaten beginnt, dann gebe man ihnen nur dicke Wollstrümpfchen, die sich leicht abziehen und reinigen lassen, auch gehäkelte Schühchen, oder lasse sie auf Teppichen, weichem Sand usw. barfuß herumstampfen, später aber im Sommer lockere Sandalen und recht selten Strümpfe, im Winter aber weiche Tuchschuhe und Strümpfe. Durch frühzeitiges Anlegen dichter, hoher Lederschuhe werden die chronisch kalten Füße anerzogen.

Das Köpfchen werde im Sommer zum Schutze mit einem schattenspendenden Strohhut bedeckt; im Winter sind für die ganz Kleinen warme (aber leichte) Häubchen oder Mützchen angezeigt. Lange, lockige Haare sind wohl meist recht schön am Kinderkopfe, aber ihrer Wärme und des schwierigen Auskämmens wegen für kleine Kinder eine Qual, die täglich Tränen kostet. Da sind die kurzen Löckchen entschieden mehr am Platze.

Im übrigen halte man die Kleidung der kleinen Mädchen einfach und zweckmäßig. Frühzeitiger Putz, der von den Müttern oft mit so unberechtigter Wichtigkeit behandelt wird, weckt die weibliche Eitelkeit in dem Kinde allzufrühe, und dies kann nur von Schaden sein. Wir wollen damit keineswegs sagen, daß kleine Mädchen niemals eine bunte Schleife oder weißes Kleidchen usw. tragen sollen. Schönheitspflege wollen wir gewiß nicht vernachlässigt sehen; allein sie werde niemals auf Kosten der Gesundheit und der Vernunft gepflegt. Die erste Anforderung bestehe darin, daß das Kind gesund sei, dann ist es bis zu einem gewissen Grade auch hübsch; die zweite Anforderung betrifft die Zweckmäßigkeit der Kleidung, das heißt, daß diese der Beschäftigung und Lebensweise stets angemessen sei. Zum Spielen im Sande trage es dunkle Kattunkleidchen von niedlichem Schnitt, die nicht gleich Schaden leiden, nicht aber weiße Spitzenkleidchen; zu den Mahlzeiten bekomme es große Schürzen umgebunden, die es vor den Folgen seiner Ungeschicklichkeit vollkommen schützen; darf es sich den Hochgenuß des Wasserplanschens einmal gestatten, dann entkleide man es bis auf Hemd und Höschen (oder auch vollständig) und lasse es nach Herzenslust herumwirtschaften und anderes mehr. Niemals quäle man es mit beständiger Schelte, weil es sich beschmutzt hat oder weil das neugewaschene Kleid zerdrückt ist. Das Kind versteht diese Art von Reinlichkeit und Ordnungssinn absolut nicht und empfindet die täglichen Vorwürfe, Drohungen, Strafen als bittere Qual, die ihm seine Lebensfreude oft vergällen. „Du böses Kind! Wie siehst du schon wieder aus!" hört man täglich in allen Tonarten. Und manchen Klaps setzt es dabei ab. Wie unrecht, wie grausam wird gegen die unbefangene Kindesseele gehandelt! Laßt sie frei, laßt sie glücklich dahinleben und sich im Sonnenschein verständnisvoller Liebe entfalten! Indem man das Kind an seine bestimmte, den Beschäftigungen zweckmäßig angepaßte Kleidung gewöhnt, weckt man viel schneller den Sinn für Ordnung und Reinlichkeit als durch Zanken und Strafen. Möchten sich alle übereifrigen Mütter dies gesagt sein lassen!

Sollen wir unsere Kinder impfen lassen?

Unter Buchstabe I im III. Teil „Heilkunde" besprechen wir das Wesentlichste der Impfung. In einem Lande, in welchem der Impfzwang herrscht, wo jeder, der sich ihr entziehen will, eine Haft- oder Geldstrafe erleidet, kann man niemandem sagen: Lasse deine Kinder nicht impfen! Wohl aber kann man ihn auffordern, das Seinige dazu beizutragen, daß ein Gesetz zu Falle gebracht wird, das so viel Unheil angerichtet hat. Zu diesem Zwecke weisen wir ihn an den „Impfgegner", das Organ des Impfgegner-

vereins in Dresden, Redakteur Wilhelm Ressel, Rietschelstraße 14, das jährlich zwei Mark kostet, und raten allen Eltern, die für die Gesundheit ihrer Kinder verantwortlich sind, aufklärende Vorträge der Naturheilvereine, wie sie jetzt in den meisten großen deutschen Städten gehalten werden, eifrig zu besuchen.

Schriften, welche diesen Gegenstand eingehend behandeln, werden sie belehren, was von der Schutzpockenimpfung in Wirklichkeit zu halten ist, und ihren natürlichen Widerwillen gegen das gewaltsame Einführen eines Fremdstoffes, dessen Bestandteile den wenigsten klar sind, in den gesunden Organismus eines kleinen Kindes, mit Recht bestärken. Da es sich dabei nur um tierischen Eiter handelt, und zwar um einen, der künstlich auf der Bauchhaut des Rindes erzeugt wurde, und eine Menschenkrankheit, die Pocken, die vor Jahrhunderten schon, wie die Cholera, aus Indien nach Europa eingeschleppt wurde, so möchte man erstaunt fragen, wozu eigentlich der große Aufwand von Arbeit, Tier- und Kinderquälerei gemacht wird? Die Blatternepidemien nehmen ja überall bedeutend ab, die Überzeugung, daß allein richtige Gesundheitspflege vor allen Krankheiten schützt, nimmt allerorten zu und trotzdem eine staatliche Zwangs-Impfung?!

Das ist nur zu verstehen, wenn man die Täuschungen kennt, in welchen unsere deutsche wissenschaftliche Welt noch befangen ist. Die impfgegnerischen Ärzte vermehren sich von Jahr zu Jahr, und der Widerwille des Volkes gegen die Impfung wächst infolge tragischer Erfahrungen von Tag zu Tag; die Stunde ist nicht mehr allzu ferne, die uns von einer Einrichtung befreien wird, die unsere Kinder vergiftet und die Volksgesundheit untergräbt.

Vorläufig beachte man zum Schutze der Kinderwelt folgendes: Wer es vermag, verlasse Deutschland, bis die Kinder erwachsen sind, oder verschaffe sich im Auslande Impfzeugnisse, wo das Verfahren weniger streng geübt wird; wer dies nicht vermag, der warte mit der Impfung solange als möglich, damit sie das Kind nicht schon in dem zarten Alter von ein oder zwei Jahren treffe. Durch ärztliche Zeugnisse bei Kränklichkeit läßt sich Aufschub wohl erreichen. Liegt aber große Schwächlichkeit oder gar ein bestimmtes Leiden vor, z. B. Rhachitis oder ein Ausschlag, dann scheue man keine Anstrengung, um die Unterstützung namhafter Ärzte zu erwerben, damit die Impfung ganz unterbleibe, d. h. auf unbestimmte Zeit vertagt werde. Viele Eltern sind in solchen Fällen zu unbeholfen oder zu sorglos und überliefern auch ein schonungsbedürftiges Kind sofort dem Eingriff, wodurch unzählige Kinder einen frühen Tod erlitten oder jahrelangem Siechtum verfielen. Scheint das Kind gesund und alt genug, um das Impfgift siegreich überwinden zu können, dann gebe man ihm vor der Impfung ein bis zwei Schwitzanwendungen, um seinen Organismus möglichst rein und widerstandsfähig zu machen, reiche nur Milch und Obst als Nahrung und entleere den Darm (Klystier). Es ist leicht

begreiflich, daß ein neuer Krankheitsstoff leichter ausgeschieden wird, wenn Darm und Niere nicht überlastet, die Körpersäfte rein sind, als wenn es nur eines kleinen äußeren Anstoßes bedarf, um eine innerlich vielleicht schon vorbereitete Krankheit zum Ausbruch zu bringen. Nach erfolgter Impfung aber mache man sofort kalte Umschläge auf den Arm, den man warm verpackt, und nehme täglich eine Andampfung desselben vor. Man zieht dadurch das Blut an die verletzte Stelle und beschränkt den Krankheitsprozeß mehr auf diese. Entzündung des Oberarmes, Verstimmung des Kindes, leichtes Fieber des Abends sind dann die gewöhnlichsten Erscheinungen bei gutem Verlauf. Nachts kalte Rumpfpackung, reichlich frisches Wasser und Obstsäfte zum Genuß, keine feste Nahrung, stündlich zu wechselnde kühle Aufschläge auf den Arm sichern baldige Ausheilung. Treten jedoch andere Erscheinungen auf, dann zögere man nicht, einen Arzt zu holen, der die neueren Heilmethoden beherrscht; denn es könnten sich trotz aller Vorsicht durch das Impfgift auch noch andere, gefährliche Zustände entwickeln.

Große schulpflichtige Kinder, die sich der zweiten Impfung stellen mußten, sind nach den gleichen Grundsätzen zu behandeln. Einige Heißluftbäder nach geschehener Impfung werden diesen sehr nützlich sein.

Das Spiel des Kindes.

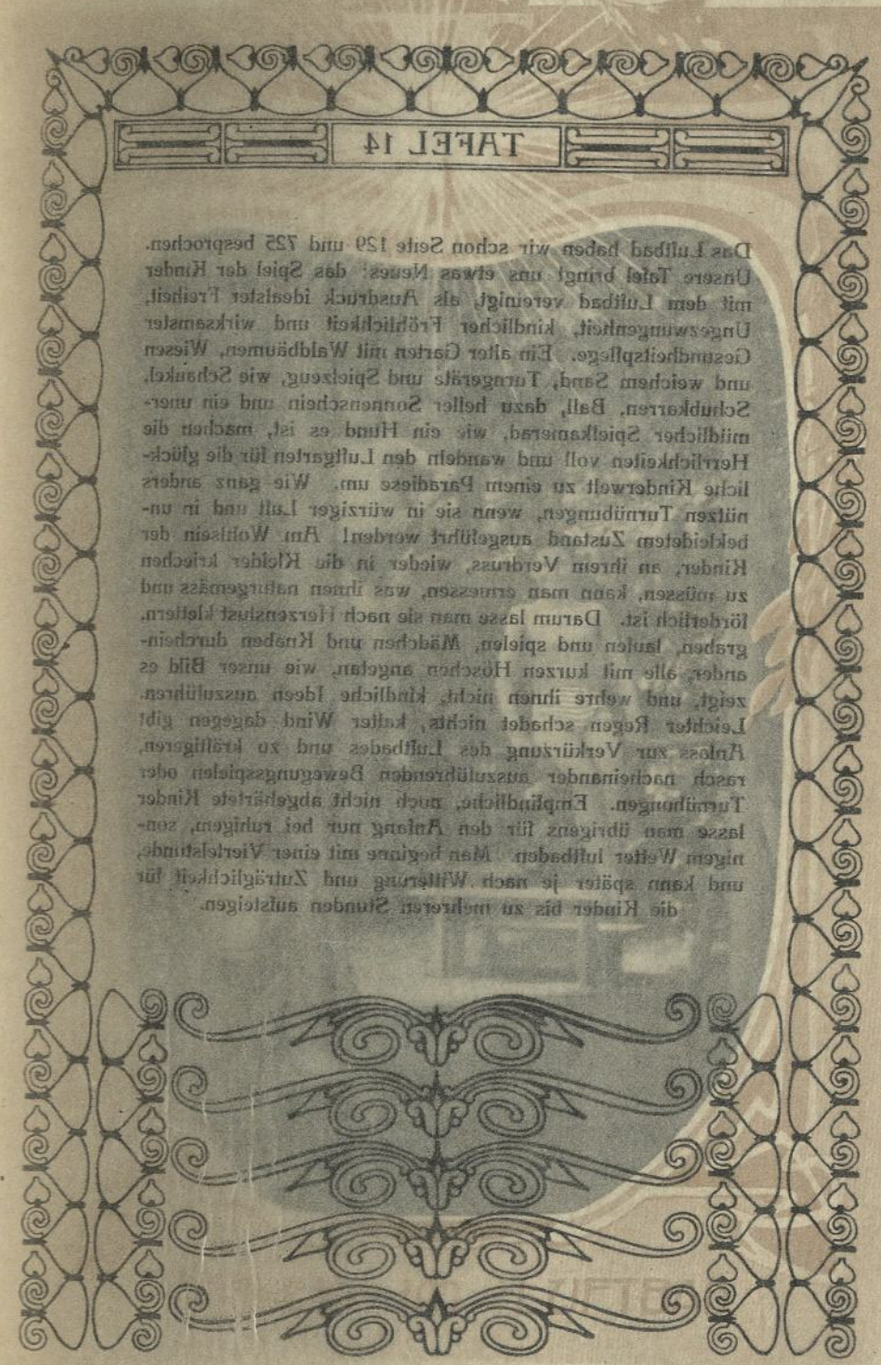
Wenn die „Großen" spielen, so wollen sie sich unterhalten, erholen, zerstreuen; wenn aber die „Kleinen" spielen, so ist es ihnen ganz ernst mit ihrem Spiele, das für sie eine ganz andere Bedeutung hat, und zwar deshalb, weil sie noch keine Arbeit haben, noch keine Pflichterfüllung kennen. Daher auch die jubelnde Lust des spielenden Kindes und sein wahrer, tiefer Schmerz, wenn etwas mißglückt. Will man Fähigkeiten, Charakter und Gesundheit eines Kindes ergründen, dann beobachte man es nur im Spiele: Es lebt sich aus im Spiele, es zeigt dabei alle Seiten seines innersten Wesens, setzt seine vollen Kräfte dafür ein. Darum hört das Kind auch zu spielen auf, wenn es krank wird, und beginnt sofort wieder zu spielen, wenn die alten Seelenkräfte sich neuerdings regen. Im Spielen erprobt das Kind seine Kräfte, studiert seine Umgebung, macht Experimente, wendet gesammelte Beobachtungen an und wächst an Geist und Kraft. Je begabter es ist, desto sichtbarer! Daher gehört es zur Erziehung des Körpers und des Geistes, daß man dem heranwachsenden Kinde ein recht reiches, schönes Gebiet zum Spielen gibt, daß man es nicht in eine enge, kleine Stube einsperrt, nicht an die Hand einer unverständigen Wärterin bannt, die ihm seine Freiheit grausam beschneidet, nicht zum Sklaven seiner Kleidung macht,

sondern daß man der kraftvollen Natur des gesunden Kindes gerecht wird, indem man es seinen natürlichen Trieben überläßt, selbständig beobachten, sich erproben und ausleben läßt, also ungehindert nach Herzenslust das treiben läßt, was der Erwachsene „spielen" nennt.

Wie geschieht dies am besten?

Es ist so einfach, wenn die Mutter die richtigen Anschauungen besitzt; es liegt so nahe, wenn sie sich ihre mütterlichen Instinkte bewahrt hat! Im Alter des „Tragkissens" beginnt man schon damit, indem man das kleine Wesen recht viel sich selbst überläßt. Viel zu häufig wird auf die empfindliche Menschenknospe eingesprochen, seine Aufmerksamkeit geradezu gewaltsam erregt, und das Kind von seinem Innenleben abgezogen. Das ist falsch, das ist schädlich! Das muß nervöse und unruhige Menschen zur Folge haben. Man lasse es also im Bette stillvergnügt strampeln und lege es täglich ausgekleidet in die Luft. Diese „Luftbäder", je nach der Luftwärme in der Sonne oder im Schatten gegeben, sind dem Kinde ein Genuß, härten es ab und regen seine Lebensgeister an. Legt man es auf den Bauch, bekanntes Spielzeug in die Nähe und überläßt es sich selbst, so beginnen die Kleinen alsbald mit allerlei kleinen Manövern, um das Spielzeug zu erreichen, ändern ihre Lage, rutschen weiter und lernen so allmählich das Kriechen. (Siehe Tafel 13.) Zweckmäßig bekleidet lege man vier bis fünf Monate alte Kinder auf eine Decke auf den Boden und lasse sie dort treiben, was ihnen behagt. Sie werden dann so anspruchslos, so zufrieden und so viel selbständiger als jene anderen, die nie vom Arme ihrer Wärterin herunterkommen, daß es eine Freude mit ihnen ist. Größere Kinder lasse man, wie unsere Tafel 14 zeigt, im Luftpark spielen. Turnvorrichtungen, Schubkarren, Hunde usw. sollen ihnen da zur Verfügung stehen. Die Sonne brennt ihre Haut braun, der Appetit wird unstillbar und die Stimmung der Kinder seelenvergnügt. Gibt es doch nichts Herrlicheres auch für größere Kinder, als nackt im Freien zu springen und zu spielen. Wer es vermag, schaffe seinen Kindern solche natürliche Freuden!

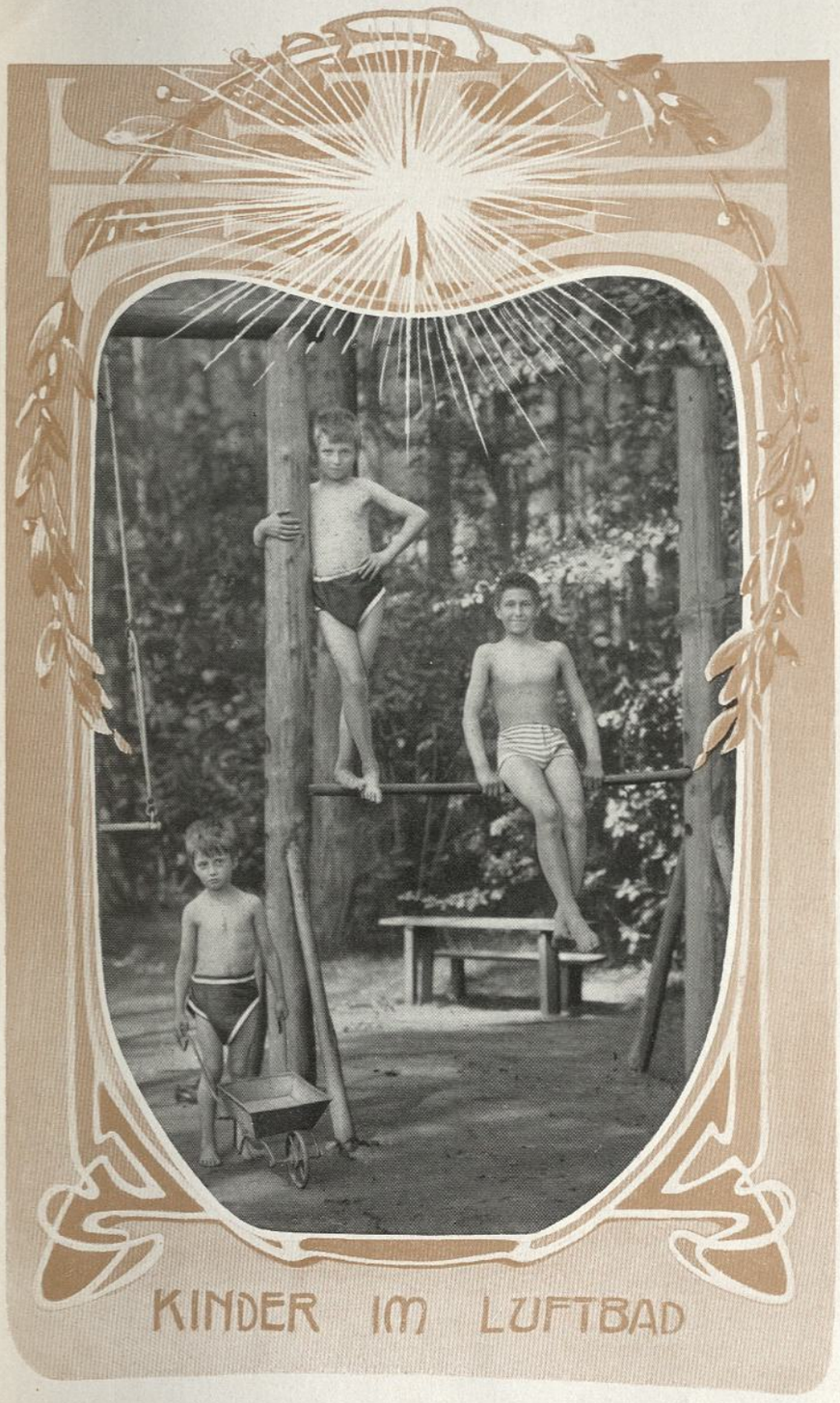
Wenn zehn Monate alte Kinder schwerfällig dasitzen, wenn sie in untätiger Rückenlage beständig Unterhaltung heischen, sogleich zu weinen anfangen, wenn man sie ein Weilchen verläßt, wenn sie also gar keine selbständigen Bewegungen ausführen, so sind sie schon verbildet, hochgradig verwöhnt und in ihrer Entwicklung zurückgeblieben. Einen großen Teil der Schuld trägt die ununterbrochene Benützung des Kinderwagens daran, so handlich er auch im übrigen ist. Er hemmt die Bewegungen des Kindes, das tief drinliegt, sperrt es von der Umgebung ab und ist seiner Gesamtentwicklung ungünstig. Das Kind darf keine Mauern vor seinen Augen haben, es muß sehen können und sehen lernen; der Wagen eignet sich daher zum Schlafen, aber nicht zum stundenlangen Aufenthalt während des Wachens. Auch gefahren sollte das Kind nicht immer werden; denn das damit verbundene Schütteln und Stoßen



Tafel 14.

TAFEL 14

Das Luftbad haben wir schon Seite 129 und 725 besprochen. Unsere Tafel bringt uns etwas Neues: das Spiel der Kinder mit dem Luftbad vereinigt, als Ausdruck idealster Freiheit, Ungezwungenheit, kindlicher Fröhlichkeit und wirksamster Gesundheitspflege. Ein alter Garten mit Waldbäumen, Wiesen und weichem Sand, Turngeräte und Spielzeug, wie Schaukel, Schubkarren, Ball, dazu heller Sonnenschein und ein unermüdlicher Spielkamerad, wie ein Hund es ist, machen die Herrlichkeiten voll und wandeln den Luftgarten für die glückliche Kinderwelt zu einem Paradiese um. Wie ganz anders nützen Turnübungen, wenn sie in würziger Luft und in unbekleidetem Zustand ausgeführt werden! Am Wohlsein der Kinder, an ihrem Verdruss, wieder in die Kleider kriechen zu müssen, kann man ermessen, was ihnen naturgemäss und förderlich ist. Darum lasse man sie nach Herzenslust klettern, graben, laufen und spielen, Mädchen und Knaben durcheinander, alle mit kurzen Höschen angetan, wie unser Bild es zeigt, und wehre ihnen nicht, kindliche Ideen auszuführen. Leichter Regen schadet nichts, kalter Wind dagegen gibt Anlass zur Verkürzung des Luftbades und zu kräftigeren, rasch nacheinander auszuführenden Bewegungsspielen oder Turnübungen. Empfindliche, noch nicht abgehärtete Kinder lasse man übrigens für den Anfang nur bei ruhigem, sonnigem Wetter luftbaden. Man beginne mit einer Viertelstunde, und kann später je nach Witterung und Zuträglichkeit für die Kinder bis zu mehreren Stunden aufsteigen.



ist ihm keineswegs wohltuend. Lieber trage man es auf den Armen, wenn man es weiter hinausbringen will. Freie, ruhige Spielplätzchen sollten jedem Hause zur Verfügung stehen, so daß kleine Kinder das Haus niemals zu verlassen brauchen. Daß sie die Erwachsenen überallhin begleiten, zu Ausflügen, Volksfesten, ja sogar in Kneipen, ist höchst widersinnig und für das Kind sehr schädlich. Aber, wirft man uns hier ein, unsere großen Städte, unsere Mietskasernen, unsere schlechte Straßenluft, — es bleibt ja nur das Fahren ins Freie übrig, wenn man das Kind wenigstens einmal am Tage hinausbringen will. Ja, das ist richtig, da haben wir eben unsere traurigen städtischen

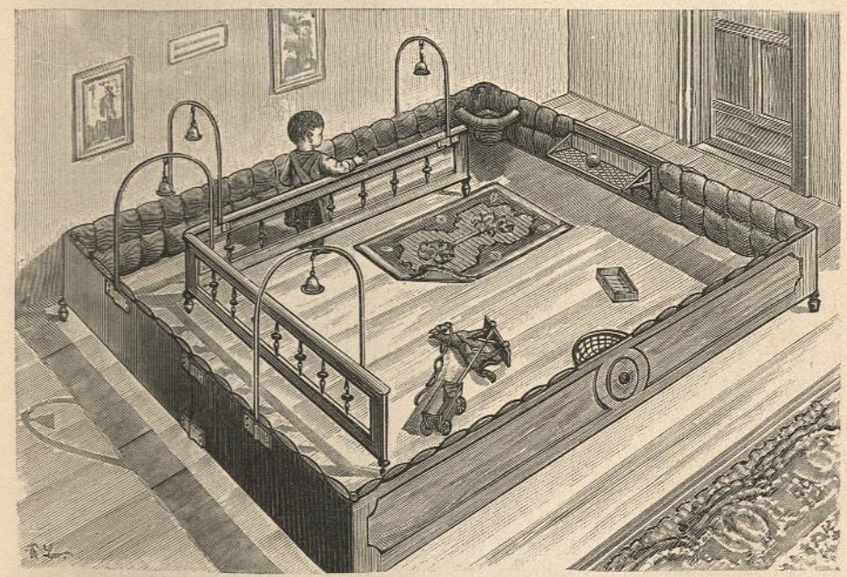


Fig. 226. **Zusammenlegbares Kinderstübchen.**

Verhältnisse, die langsam auf die Entartung des Menschengeschlechts hinarbeiten. Keine frische Luft, nur Steinmauern, häßliche Höfe, Straßenstaub und kleine, enge Wohnungen im dritten oder vierten Stock! Dazu eine schwächliche Mutter, die das Kind kaum eine Stunde auf den Armen zu tragen vermag, und ein Vater, der den ganzen Tag auf Arbeit sein muß, damit die Familie die nötigen Lebensmittel findet. Da ist denn natürlich das leicht fortzubewegende Kinderwägelchen das beste Mittel, um mit dem Kinde auf grüne Anlagen hinauszukommen, und man muß froh sein, wenn dies wenigstens dem Kinde ermöglicht wird. Und so bleibt der Wagen, solange wir keine verbesserten Wohnungsverhältnisse haben, das geringere Übel, das uns ein weit größeres — Luftmangel — weniger fühlbar macht. Wir

geben dann den Rat, das Kind wenigstens nicht länger, als unbedingt nötig ist, im Wagen liegen zu lassen und auf warmem Sand oder weichen Wiesen eine Decke auszubreiten und es darauf zu legen. Es wird dann von seinen Spazierfahrten weit mehr Nutzen haben, und man wird es viel seltener weinen hören. Wer aber kräftig ist, der trage sein Kindchen auf den Armen hinaus, wickle es draußen auf und lasse es im Freien strampeln. Die unruhigsten Kinder werden dabei still und vergnügt.

Ist ein Gärtchen zur Verfügung, dann stelle man den Säugling in einem Körbchen in den Schatten eines Baumes — wenn es kühl ist, in die Sonne —, und überlasse ihn so lange sich selbst, bis seine Trinkzeit wieder kommt. Rückt er im Wachstum weiter vor, dann sind die „Spielgärtchen oder -Stübchen" zu empfehlen, die sich für Garten oder Haus sehr gut bewährten. (Fig. 226 stellt ein solches vor.) Es besteht aus einem beweglichen Viereck, das an einer Ecke zu öffnen ist; die Innenwand ist ausgepolstert, damit das Kind sich nicht anschlägt; der Boden wird mit einer dicken Decke bedeckt. In einer Ecke befindet sich eine Vorrichtung, durch welche ein unentbehrliches Gefäß befestigt wird, auf das man das Kind in möglichst regelmäßigen Zeitzwischenräumen setzt, damit es sich gewöhnt, dort seine Geschäfte abzutun. Während es darauf sitzt, wird das schmale „Tischchen" eingeklappt, das zum Spielen Gelegenheit gibt, aber den Hauptzweck hat, das Kind festzuhalten. Auch eine Gehschule ist angebracht und ein Netz für Bällchen und anderes; sie können aber auch fortgelassen werden. Zuerst schiebt und kriecht das Kind darin herum, dann aber erhebt es sich an den niederen Wänden und lernt auf diese Weise ohne Mithilfe anderer gehen und ohne je dabei überangestrengt zu werden. Das hat seine großen Vorteile! Durch beständige Aufmunterung und tägliches Probieren wird manches Kind über seine Kraft angestrengt, und kleine Knochenverkrümmungen oder nervöse Reizbarkeit sind dann die Folgen. Aber die ungeduldigen Eltern können es nicht erwarten, den Liebling sobald als möglich laufen zu sehen! Und doch ist diese Ungeduld ein Unrecht gegen das Kind. Wenn es die nötige Kraft dazu hat, *fängt es selbst mit dem Laufen an*; man gebe ihm nur Freiheit und Gelegenheit, seine Kräfte zu betätigen. Die meisten Kinder würden mit zehn und elf Monaten laufen können, wenn man sie anders behandelte und nicht künstlich durch Kleidung, Kinderwagen und beständiges Herumtragen zurückhalten würde. Im Spielstübchen haben sie nun die beste Gelegenheit, ihren Anlagen gemäß, freiwillig und geschützt vor allen Gefahren, mit Gehübungen zu beginnen. Aber diese Einsperrung hat noch einen anderen Vorteil: sie schützt auch die Einrichtungsstücke der Wohnstube vor den Angriffen des ungeschickten kleinen Erdenbürgers. Wieviel Tischdecken mit Kaffeegeschirr sind heruntergezogen, wieviel Nippes sind jämmerlich in Scherben gegangen, weil er die Decken unten anfaßte und so lange zog, bis sie nachgaben; wieviel

niedrige Kommodenfächer sind ohne Rücksicht auf den Inhalt ausgeräumt und die Schlösser verdorben worden, weil die Tür sich öffnen ließ und der kleine Mensch eifrig und hochvergnügt ungestört in den Fächern herumwühlen konnte, und ähnliche Stückchen mehr. Das Spielstübchen ist wie ein kleiner Käfig, der sowohl den Stuhl davor schützt, umgeworfen zu werden, wie das Kind, zwischen die zufallende Tür zu geraten. Manche vielbeschäftigte Mutter, die beständig in Angst um das Kleine war, das überall hinkroch, alles anfaßte, alles beguckte — und wieviel lebhafte Kinder machen es so! —, empfand eine wohltuende Ruhe, als sie den kleinen Tunichtgut „eingesperrt" wußte. Man konnte sorglos das Zimmer verlassen; das Kind spielte ruhig und ungefährdet in seinem Stübchen. Welche Entlastung für die Mutter und welche Wohltat für das Kind! Steht aber ein Gärtchen zur Verfügung, dann schlägt man das Stübchen im Freien auf, gibt dem Kinde allerlei Spielzeug hinein und überläßt es sich selbst. Vom Fenster aus kann man sein Treiben beobachten. Wir können die Anschaffung eines solchen „Stübchens" nur warm empfehlen. Bezüglich seiner Anschaffungskosten sei bemerkt, daß man um 12 oder 15 Mark schon ganz brauchbare Stübchen herstellen kann. Damit kleine Spielsachen nicht durchrollen, wie Bällchen u. a., wird es besser sein, keine Füße an dem Gestell anzubringen; statt der kostspieligen Polsterung genügt auch ein Überzug mit billigem Tuch, damit das Kind sich nicht verletzen kann; die „Gehschule" mit Glöckchen kann auch fortbleiben. Jeder geschickte Möbeltischler stellt nach unserer Abbildung ein solches „Stübchen" her.

Fig. 227. **Wie man ein Kind tragen soll.**

Wie soll das Spielzeug beschaffen sein, das wir unserem Liebling geben? So einfach als möglich! Nicht bemalt, weil die Kinder alles in den Mund stecken; nicht kunstvoll zusammengestellt, weil sie alles zerbrechen, was nicht aus einem Stück ist, und die Vielfältigkeit gar nicht verstehen, und endlich nicht so beschaffen, daß dem Kinde nichts zu tun übrig bleibt und es daher auch das teuerste Spielzeug schließlich gelangweilt fortwirft. Daher sind Bauklötzchen in allen Größen so wertvoll, denn sie regen den Schaffenstrieb des Kindes an, indem es baut und formt, ohne sie zerstören zu können; daher ist Sand ein so prachtvolles „Spielzeug", schier unerschöpflich in seiner Verwendbarkeit und von allen Kindern sehr bevorzugt; ihm reihen sich Steine in allen Größen an, Kugeln aus Stein oder künstlichen Massen, ein Gummibällchen (farblos), einfache Glöckchen, die auf das Gehör einwirken usw. Zufriedenheit ist notwendig, um eine gesunde Seele zu erhalten, und das selbstgewählte, das Kind hochbeglückende Spiel, das alle seine Kräfte anregt, das bringt ihm Zufriedenheit, das erhält es seelisch gesund. — Die größeren Kinder, die mit mehr Verständnis spielen, lasse man recht oft im Freien sich ergötzen; an einem Bach, im Wald, auf einer Wiese, wo sie recht viel für ihren forschenden Geist, für ihre Tatkraft, ihre kindliche Phantasie finden, und an ein paar Käfern, an einem Maulwurfshügel, an dem schäumenden Wasser des Baches, an einem Steinhaufen oder altem Holz unendlich viel Interessantes entdecken. Man sehe nur zu, wie glückselig oder tiefversunken sie dort spielen! Das ist gesund für Leib und Seele! Dort in der freien Natur wächst ihr Können und ihre Erkenntnis, dort sind sie glücklich. Weit mehr als es geschieht, sollte auch kleinen Mädchen zu solchem Spiel Gelegenheit gegeben werden, statt ihren suchenden Geist im vorzeitigen Puppenspiel zu ersticken, das, wie es heute betrieben wird, vielmehr die Putzsucht und albernste Eitelkeit entwickelt, statt schlummernde mütterliche Gefühle zu wecken. Entschieden und kräftig spiele das Mädchen mit den Knaben, forsche, versuche, arbeite, streite und kämpfe mit ihnen; zur Pflege der Mütterlichkeit ist es noch Zeit. Zuerst muß auch das Mädchen ein voller, ganzer Mensch werden, bevor es an seine weiblichen Aufgaben denken soll. Dann werden uns andere Jungfrauen erblühen und kräftigere Mütter aus ihnen erstehen!

Wie verhütet man Verkrüppelungen der Kinder?

Ahnungslos werden in der Familie unzählige Fehler in der Pflege des Kindes begangen; dann plötzlich wird eine verkrümmte Wirbelsäule entdeckt, ein verkürztes Beinchen, schwache Augen, zurückgebliebenes Wachstum, und nun wird alles in Bewegung gesetzt, um die vorhandenen Körpermängel zu beseitigen. Als ob dies immer auch möglich wäre! Die Folgen einer ungenügenden Ernährung, wie wir sie bei so vielen Flaschenkindern

beobachten, weichen oft erst nach Jahren; viel häufiger aber noch bleiben sie für das halbe Leben lang zu fühlen. Bei einem Kinde äußern sie sich durch schwachen Knochenbau (rhachitische Verkrümmungen), bei anderen durch Blutarmut und Nervenschwäche. Wurde das Kind stets falsch angefaßt und in unrichtiger Weise getragen und gehoben, so bilden sich Gewohnheitsstellungen heraus, die um so gefährlicher sind, je schwächlicher ein Kind ist. Durch Gewohnheitsstellungen, die der natürlichen Lage der Glieder immer etwas Gewalt antun — man betrachte nur unsere Bilder aufmerksam! — entstehen kleine Verschiebungen, welche mit der Zeit Verkümmerung oder Verdickung einzelner Knochenteile nach sich ziehen. Diese muß man vermeiden! Viele hohe Schultern, viele fehlerhafte Becken, die bei der Frau in den reiferen Jahren so große Gefahren bringen, sind in den ersten Kinderjahren erworben worden, wo ihrer noch niemand achtete. Verbiegungen der Wirbelsäule sind die häufigste Folge falscher gewohnheitsmäßiger Haltung der Kinder, die den Grund zu anderen, später erst sichtbar werdenden Fehlern geben. Schwache, weiche Knochen verkrümmen sich leicht, und wie sollten sie sich nicht verbiegen, wenn man zarte Kinderchen vorzeitig zum Stehen und Laufen zwingt, wenn man sie stundenlang mit verdrehter Wirbelsäule auf den Armen trägt, wenn man sie mit erhöhtem rechtem Arm an zu hohen Tischen arbeiten läßt und anderes mehr?

Fig. 228. **Wie man ein Kind nicht tragen soll.**

Auf Tafel 12 ist die Haltung eines Kindes dargestellt, wie sie nicht stattfinden soll. Es fühlt sich auch sehr unbehaglich dabei, schreit und macht unzufriedene Bewegungen. Auf derselben Tafel sehen wir hauptsächlich auf Fig. 2 die falsche Haltung des Säuglings, bei welcher der Kopf nicht

Fig. 229. Wie man ein Kind emporheben soll.

genügend unterstützt ist; ebenso auf Fig. 4, wo das Kind jämmerlich schreit und der Kopf ihm nach hinten hängt. Auf Fig. 1 und 3 dagegen sehen wir Rücken und Kopf entsprechend unterstützt und sofort eintretende Behaglichkeit bei dem kleinen Menschen. Geübte Kinderpflegerinnen oder denkende Personen werden einen Säugling niemals so anfassen, wie es auf Fig. 4 dargestellt ist; doch sieht man ähnliche Fehler bei wenig gewissenhaften

Fig. 230. Wie man das Kind nie fassen darf, will man nicht eine Verrenkung des Armes riskieren.

Dienstmädchen oder ungeschickten jungen Frauen nicht gar so selten. Das Kind fühlt sich schlecht dabei und schreit dann meist so lange, bis es auf einen andern Arm genommen wird, wo man es besser zu lagern versteht. Ein sonniges Lächeln verklärt dann das liebliche Gesichtchen, wie auf Fig. 3.

Das Tragen auf dem Arme von etwa einjährigen Kindern stellen die beiden Zeichnungen Fig. 227 und 228 dar. Auf Fig. 227 sitzt das Kind fest und sicher auf dem Arm und ist der Trägerin zugekehrt, wodurch die Wirbelsäule vor Verdrehungen bewahrt bleibt; auf Fig. 228 aber ist die Verbiegung derselben deutlich sichtbar und führt schließlich zu einer falschen Gewohnheitsstellung, die eine bleibende seitliche Ausbiegung zur Folge haben kann. Gibt es doch Gegenden, wo die Kinder den ganzen Tag herumgeschleppt werden und wo niemand darnach fragt, wie das Kind eigentlich sitzen soll. Alle kräftigen Kinder gehen schadlos durch, viele schwächliche behalten einen Denkzettel fürs ganze Leben.

Fig. 231.
Schlechte Körperhaltung beim Lesen und Schreiben.

Auf Fig. 230 wird das Heben eines Kindes an einem Arm dargestellt, wie man es auf Straßen oder in Häusern in der Eile oft ausführen sieht. Es kann zur Folge haben: übermäßige Dehnung einer Sehne, schmerzhaftes Gelenk infolge Flüssigkeitsergusses oder gar die Ausrenkung des Oberarmknochens. Dies alles ist schon dagewesen! Die Schwere des Körpers ist für das kleine Ärmchen zu groß, die Richtung des plötzlichen Zuges auch nicht immer der augenblicklichen Armhaltung entsprechend. Man fasse daher ein Kind, das man vom Boden erheben will, stets unter beiden Achselhöhlen an, mit gleicher Kraft in beiden Händen. Nur dann ist das Kind vor Beschädigung bewahrt und auch viel rascher über eine Pfütze oder aus einer Gefahr gebracht. Fig. 229 stellt auch diesen sicheren Griff dar.

Zu ruhigem Spielen an einem Tisch oder gar zu Schularbeiten sollen kleine Kinder immer nur ihren Größenverhältnissen genau angepaßte Arbeitstische haben. Die Mitbenützung der Tische Erwachsener strengt die Kinder sehr an und zwingt sie zu falschen Stellungen. Fig. 231 führt uns solche vor; allein in Wirklichkeit sieht man sechs- und achtjährige noch viel verschobener dasitzen. Für spielende Kinder von zwei bis sechs Jahren empfehlen wir niedrige Tische mit Bänkchen, wo sie weder herunterfallen können noch der Nachhilfe beim Niedersitzen bedürfen. Versieht man den Tisch an beiden Seiten mit je einer Schublade zur Aufbewahrung von Kleinigkeiten, so können Geschwisterchen in friedlichem Spiel gegenübersitzen, ohne irgendwie gefährdet zu sein. Die Stühle von Erwachsenen sollen von kleineren Kindern gar nie benützt werden. Will man sie bei Tisch in gleicher Höhe mit uns sitzen haben, dann lasse man sich hohe Kinderstühle herstellen, in welchen sie so fest sitzen, daß sie nicht herausfallen können. Bei Schulkindern ist auch darauf zu achten, daß sie nicht immer nur mit einem Arme die Schulbücher tragen, sondern abwechselnd mit dem rechten und mit dem linken. Man wird dadurch schiefen Schultern vorbeugen, die man bei vielen jungen Menschen findet.

Fig. 232.
Messen des Brustumfanges.

Zur richtigen Beurteilung der Größenverhältnisse des kindlichen Körpers bringen wir noch einige Zeichnungen (Fig. 233 bis 237), welche das neugeborene Kind dem zwei- und fünfjährigen gegenüberstellen. Es fallen dabei vor allem ins Auge: die Verlängerung der Beine im Verhältnis zum Rumpf und die Streckung des Halses, ferner die Entwicklung des Kopfes hauptsächlich in seiner Länge. Das Neugeborene hat daher großen Kopf, kurzen Hals und dicken Rumpf im Verhältnis zu den Beinchen; das zweijährige Kind streckt sich und hat die Dicke des Kopfes und Rumpfes verloren. In Zahlen ausgedrückt finden wir die Halslänge von einem Zentimeter auf sechs Zentimeter aufsteigend, die Beinlänge von zwanzig Zentimetern auf fünfzig Zentimeter.

Wer sich überzeugen will, ob sein Kindchen nach diesem Schema wächst, mag es alle sechs Monate messen und das Ergebnis seiner Messung mit unseren Zahlen vergleichen. Für das höhere Kindesalter ist aber noch andere Kontrolle notwendig: 1. wie wir schon an anderer Stelle angegeben haben, die häufige Betrachtung der Kinder im entkleideten Zustande, wozu die Luftbäder die beste Gelegenheit geben, um beginnende Fehler am Skelett zu entdecken; 2. vierteljährliche Messung des Brustumfanges in Ein- und Ausatmungsstellung, wie Fig. 232 darstellt, welche von großer Wichtig-

Körpermaße des Kindes.

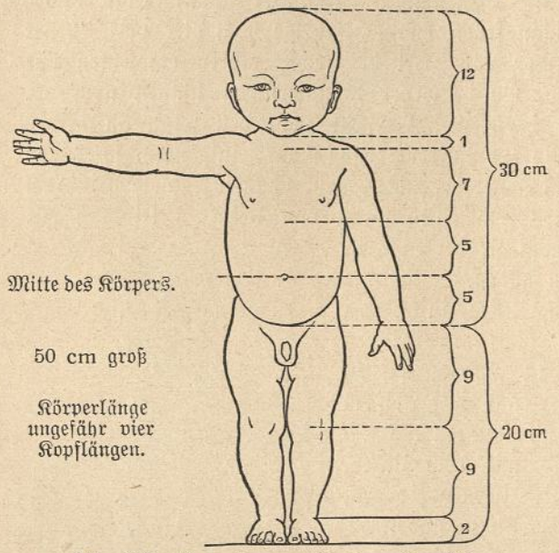


Fig. 233. **Neugeborener Knabe.** Ungefähr 1/7 natürlicher Größe.

Fig. 234. **Bei der Geburt.** Kopflänge 12 cm Gesichtslänge gleich der halben Kopflänge.

Fig. 235. **Ein Jahr alt.** Kopflänge 16 cm, Gesichtslänge 1/13 bis 1/12 größer als der obere Teil des Kopfes.

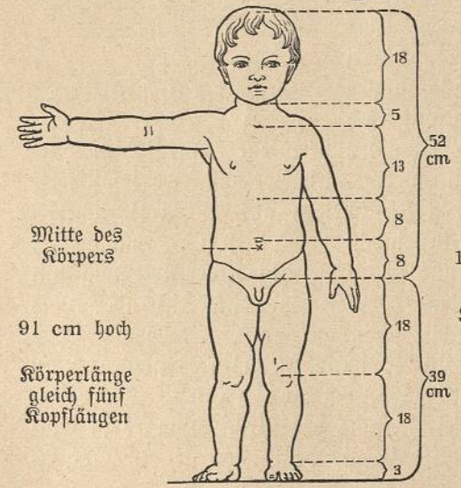


Fig. 236. **Zweijähriger Knabe.** Ungefähr 1/15 natürlicher Größe.

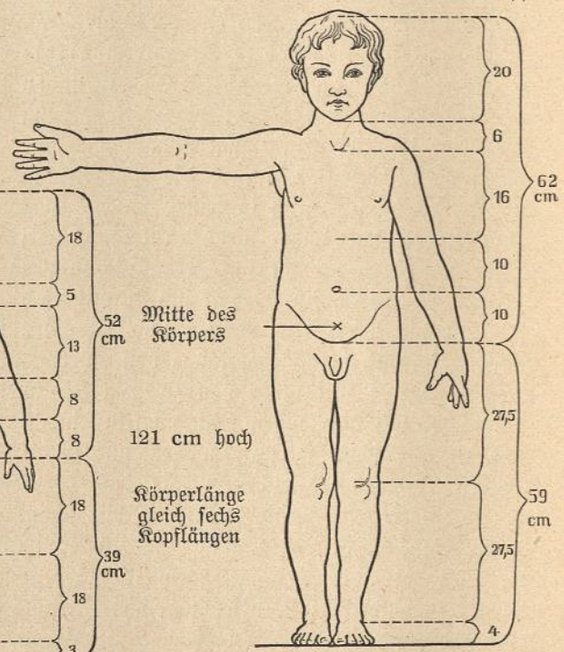


Fig. 237. **Fünfeinhalbjähriger Knabe.** Ungefähr 1/15 natürlicher Größe.

keit ist; 3. Feststellung des Körpergewichts alle Vierteljahr. Wer dies alles genau durchführt, wird sich später nicht den Vorwurf machen können, daß er an seinen Kindern die körperliche Pflege vernachlässigte.

Die orthopädische Behandlung der Verkrümmungen.

(Orthopädie griechisch: Geradrichtung.)

Die Entstehung und Vorbeugung der Verunstaltungen haben wir im vorstehenden Kapitel erläutert; in diesem fällt uns die Aufgabe zu, die Behandlung der bereits entstandenen Skelettfehler zu besprechen.

Die Zahl der Krüppel, die ihre Mißbildungen in der Kindheit oder auch später nach schweren Krankheiten infolge falscher Behandlung erworben haben, ist viel größer, als man weiß. Bei den meisten ist eine Korrektur ausgeblieben, entweder weil das Geld zu kostspieligen Heilversuchen fehlte oder weil die üblichen Heilmethoden erfolglos waren. Hauptsächlich durch Operationen bemühte man sich, verbogene Glieder gerade zu machen; Streck- und Gipsverbände halfen dabei. Bei rhachitischen Verbiegungen der Unterschenkel beispielsweise brach man in der Narkose das krumme Bein des Kindes und legte es in veränderter Stellung in einen festen Verband, um durch neues Wachstum der Knochen eine Geradstellung zu erzielen. Wie umständlich, wie gefährlich und wie brutal ist dieses Verfahren! Wochen-, ja monatelang mußte ein solcher Patient ruhige Bettlage einnehmen oder war in seiner Beweglichkeit stark gehemmt.

Welche großen Fortschritte hat dagegen die heutige Orthopädie erzielt! Keine blutigen Operationen, keine schwächende Bettruhe, sondern langsam ansteigende mechanische Einflüsse, in Druck und Zug bestehend, die durch äußerst sinnreich zusammengestellte Apparate erzielt werden. Sie bestehen aus Metallteilen, die nicht nachgeben, und verbindenden Lederteilen, mehr oder minder gepolstert. Sie werden jedem Gliede genau angepaßt und wöchentlich oder auch seltener verstellt und verschoben, um den Druck oder Zug zu verändern. So zwingt man das verkrümmte Glied allmählich in eine bessere Lage, und die weichen Sehnen und Muskeln geben nach; die härteren Knochen passen sich auch langsam an, und nach einigen Wochen sind unerwartete Fortschritte erreicht. Dabei bewegen sich die Patienten ungehindert und wachsen in ihren Apparat, der nur anfangs lästig ist und nur zeitweilig schmerzt, sozusagen hinein. Knochen, die noch im Wachstum begriffen sind, also weicher sind, geben natürlich mehr nach, sind also eher zu beeinflussen als die festen und ausgewachsenen. Man hat daher bei Kindern die größten Erfolge, und keine Mutter, deren Kind einen Skelettfehler hat, sollte damit zögern, es einem geschickten Orthopäden zu übergeben, damit dieser seine

Kunst an ihm erprobe. Kein Wesen unserer Welt ist unglücklicher als ein heranwachsendes, geistig begabtes Kind, das sich als Krüppel unter anderen Kindern sieht, das ihren Spielen nie folgen kann und nur schwärmerische Träume von Bergsteigen, Ballspielen usw. kennt. Wer einem solchen volle Lebensfreude wiedergeben kann, der hat ein schönes Werk vollbracht!

Zwei Orthopäden Deutschlands haben viel von sich reden gemacht und überraschende Erfolge erzielt; es sind Hessing und Paschen. Die Anstalt Paschens in Dessau vereinigt auch Wasser-, Gymnastik- und Massagebehandlung und soll vorzüglich eingerichtet sein. Ein „Sonnenkurhaus" wurde

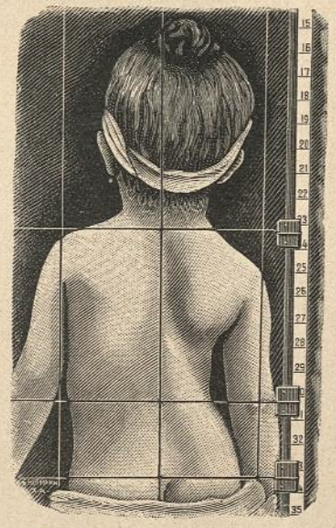


Fig. 238. Bei der Aufnahme

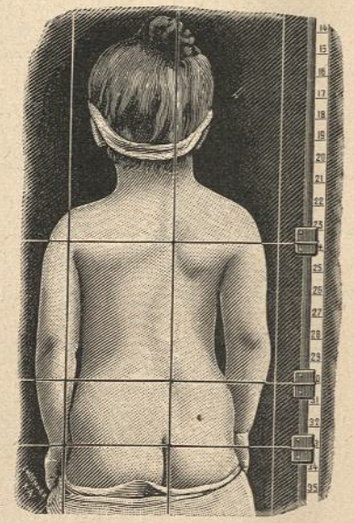


Fig. 239. Nach drei Monaten.

Rückgratverkrümmungen.

außerdem errichtet, um den meist schwachen Kranken auch bei schlechtem Wetter den Genuß von Luft und Licht zu ermöglichen, und der Diät, die für solche Kinder von größter Bedeutung sind, soll besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Die Erfolge sind auch ganz andere, wenn nicht alles Schwergewicht nur auf die Knochenverkrümmungen und nur auf die Herstellung der Apparate gelegt wird. Es sind doch meist nur recht blaß und krankhaft aussehende Kinder, deren Säftebildung nicht gesund ist, deren Nervensystem oder Herztätigkeit viel zu wünschen übrig läßt, die also dringend einer sorgfältig angepaßten Allgemeinbehandlung bedürfen und verhältnismäßig wenig erreichen, wenn man ihnen nur das krumme Glied ein wenig gerade biegt, alle übrigen, oft viel ernsteren Schwächezustände aber unberücksichtigt läßt. Die glückliche Kombination der genannten Heilfaktoren in Verbindung mit meisterhafter

Herstellung der Apparate für die verkrümmten Glieder muß daher gute Erfolge zeitigen.

Wir benützen die uns von Paschens Anstalt zur Verfügung gestellten Abbildungen und führen unseren Leserinnen einige davon vor. Rückgratverkrümmungen, Steifheit des Beines nach Kniegelenkentzündung, Unbrauchbarkeit der Arme oder Beine infolge Lähmungszuständen nach Entzündungen im Rückenmark sind die häufigsten in Behandlung kommenden Zustände bei Kindern. Sorgfältige Ernährung, viel Aufenthalt in frischer Luft (im Gegensatz zur häuslichen Pflege in abgeschlossener Stubenluft), Bäder und Massage, Apparatebehandlung, wodurch kranke Gelenke vom

Fig. 240.
Bei der Aufnahme.

Fig. 241.
Nach drei Monaten.

Fig. 242.
Nach vier Monaten.

Seitliche Rückgratverkrümmung bei einem sechsjährigen Mädchen.

Druck des Körpergewichts (beim Bein!) entlastet werden und bei vorsichtiger, gleichzeitiger Geradrichtung normales Wachstum wiedergewinnen usw., führen zu unerwarteten Erfolgen.

Im III. Teil „Heilkunde" besprechen wir die Rückgratverkrümmung; hier zeigen wir in Fig. 238 und 239 ein jüngeres Kind, das vollständig geheilt wurde. Die gekrümmte Linie der Wirbelsäule ist nicht mehr zu sehen; die Haltung des Kindes ist eine aufrechte, ganz andere als vorher, und nur das leicht abstehende rechte Schulterblatt erinnert noch an den früheren Zustand. Ebenso günstigen Erfolg zeigt die Gruppe Fig. 240 bis 242. Infolge allgemeiner Knochenschwäche hat dieses Kind im ersten Lebensjahre schon die Rückgratverkrümmung erworben und weder durch Diätkuren allein noch Massage allein Heilung gefunden. Erst ein kombiniertes Verfahren machte einen normalen Menschen aus ihm, was die fünfte Aufnahme auf unserer Gruppe beweist.

Langandauernde Kniegelenkentzündungen haben unter Kindern und Erwachsenen manchen Hinkenden geschaffen, dem die Fortbewegung sehr erschwert war und der im Erwerbsleben, sofern er nicht das Glück hatte, den wohlhabenden Ständen anzugehören, sehr behindert blieb. Nach Ablauf der Entzündung bleibt gewöhnlich ein verdicktes, völlig steifes Knie zurück, das nicht mehr gestreckt werden kann und nach jeder Anstrengung neue Schmerzen verursacht. Das auf Fig. 245 abgebildete Mädchen bekam die Kniegelenkentzündung im Alter von vier Jahren; trotz verschiedener Kurversuche war das Bein im neunten Lebensjahr so verkrüppelt, daß das Kind nur hüpfen konnte. Nach viermonatiger Behandlung schon konnte es das Bein strecken und gehen, wie Fig. 246 darstellt. Die gebliebene Verdickung des Knies störte weiter nicht und wird sich bei weiterer guter Körperentwicklung auch noch vermindert haben. Die schwersten Verkrüppelungen entstehen nach den sogenannten „Kinderlähmungen“ (siehe diese im III. Teil „Heilkunde“). Das Bein wird nicht mehr in Tätigkeit gesetzt, es bleibt im Wachstum bedeutend zurück und hängt als ein überflüssiges Stück an dem Körper. Unsere Abbildungen Fig. 247 bis 249 führen uns ein so unglückliches Kind vor, das weder stehen noch gehen konnte. Das gesunde Bein ist übermäßig angestrengt und gut entwickelt, das gelähmte abgemagert (Muskelschwund infolge Untätigkeit) und kleiner, dabei gekrümmt. Auf dem dritten Bilde steht das Kind gerade nach viermonatiger Behandlung, und das Bein hat auch sichtlich an Umfang gewonnen.

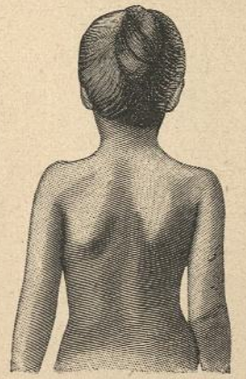


Fig. 243.
Nach neun Monaten.

Fig. 244.
Nach drei Jahren.

Seitliche Rückgratverkrümmung.

Auch Verkrümmungen der Arme und Hände sind nicht selten; es können diese ebensowohl durch Lähmungen als auch durch chronische Entzündungen des Ellenbogens oder infolge Verletzungen entstehen. Wenn die Finger nicht gebeugt werden können, wenn das Handgelenk unbeweglich geworden, ist die Hand unbrauchbar, der Mensch erwerbsunfähig. Viel eher können wir ein Bein entbehren als einen Arm; denn sitzend ausgeführte Berufsarten gibt es die Menge. Lasset daher kein Kind unbehandelt, das einen Fehler an der Hand zeigt! Auf Fig. 250 bis 253 ist die Hand eines zwölfjährigen Jungen abgebildet, der sich durch Sturz eine solche Verletzung zugezogen hatte, daß er eine Nerven- und Muskellähmung davontrug. Die Finger krümmten

sich, konnten nicht mehr gestreckt werden, und die ganze Hand zog sich nach einwärts. Ein Röntgenbild (Durchleuchtung mittelst Röntgenstrahlen) zeigt uns die Stellung der Knochen noch deutlicher. Nach zehnwöchiger Behandlung ist bereits Streckung der Finger eingetreten, und die Hand war in besserer Stellung. Die Beweglichkeit der einzelnen Gelenke läßt sich aus diesen Abbildungen natürlich nicht erkennen; aber wir dürfen annehmen, daß sie erreicht worden ist.

Fig. 245.
Bei der Aufnahme.

Fig. 246.
Nach vier Monaten.

Nach Kniegelenkentzündung.

Zum Troste unglücklicher Mütter führen wir noch eine „Gehstütze“ mit beweglichen Stützvorrichtungen vor, welche es gelähmten Kindern, die das Geh- und Stehvermögen ganz eingebüßt haben (nach Gehirn- und Rückenmarksentzündungen), ermöglichen, ihre Beine wieder gebrauchen zu lernen. Auf Fig. 255 ist ein Bübchen abgebildet, dem es anscheinend große Freude bereitet, sich mittelst des Apparates plötzlich allein fortbewegen zu können. Der feine Mechanismus des Apparates ist aus den vorliegenden kleinen Bildern zwar kaum zu erkennen; allein es ist begreiflich, wie eine solche Stütze das Selbstvertrauen des Kindes hebt und eine bisher nicht durchzuführende Übung der Muskeln ermöglicht.

Noch unerwähnt sind bisher die „X-Beine“ geblieben. Sie sind der Gegensatz zu den „O-Beinen“, die bei Rhachitis durch eine Auswärtskrümmung

Fig. 247.
Bei der Aufnahme.

Fig. 248.
Seitwärts.

Fig. 249.
Nach vier Monaten.

Verkrümmungen der Arme und Hände nach Nerven- und Muskellähmung.

Fig. 250.
Bei Beginn der Behandlung.

Fig. 251.
Röntgen-Bild.

Fig. 252.
Nach 10 Wochen.

Fig. 253.
Nach 10 Wochen.

der Unterschenkel, wie Fig. 348 sie darstellt, entstehen. Infolge Knochenschwäche und Nachgiebigkeit der Gelenke sinkt beim „X-Bein" die untere Gelenkfläche des Oberschenkels nach innen, während der Unterschenkel sich nach außen richtet; allmählich verdickt sich der innere Höcker des Oberschenkels am Knie, und wir bekommen die vorspringenden Knochen seitlich am Gelenk, wie sie den „X-Beinen" eigentümlich sind. Fig. 256 führt uns eine solche Mißgestaltung vor. Sie ist in geringem Grade unter Kindern des niederen Alters recht häufig, wird deshalb auch oft vollständig übersehen, hat aber immer Einfluß auf die Leistungsfähigkeit der Kinder im Gehen. Solche Kinder ermüden viel schneller als andere, die gerade Beine haben, und sie klagen bei längeren Anstrengungen im Gehen oder Stehen auch über Schmerzen in den Knochen. Stärkere Verkrümmungen nach auswärts, die natürlich auch die Fußstellung beeinflussen und einen häßlichen, unsicheren Gang bewirken, entwickeln sich bei schwächlichen Kindern, die bis zur Entdeckung der Verkrüppelung nie beobachtet wurden, auch nicht gar selten. Schleunigste Übergabe des Kindes an eine gut eingerichtete orthopädische Heilanstalt, wo auch gute Allgemeinbehandlung eingeleitet wird, ist das einzige Mittel, um noch einen geraden Menschen zu erzielen, der sich normaler körperlicher Leistungsfähigkeit erfreuen kann. Je jünger das Kind bei Beginn der Kur ist, desto rascher treten die Kurerfolge ein; je älter es ist und je härter die Knochen bereits geworden sind, desto mehr Zeit beansprucht die Kur. Auf Fig. 257 sehen wir einen Schienenapparat, der ein Paar „X-Beine" in bessere Lage zwängt. Zwei leicht gebogene Eisenstäbe befinden sich auf der äußeren Seite der Beine; Lederriemen, mit Polsterung an der inneren Seite, bewirken den Zug. Das linke Bein ist noch bedenklich krumm — man ist allem Anschein nach im Beginn der Kur — aber es ist nach dieser Abbildung begreiflich, daß zunehmender Zug der Lederriemen über den gekrümmten Stellen notwendig eine bedeutende Verbesserung der Knochenstellung herbeiführen muß. Dieselbe Behandlung, selbstredend mit anders gebautem Apparat, kommt auch bei den „O-Beinen" zur Anwendung. Der Klumpfuß wird im III. Teil „Heilkunde" besprochen.

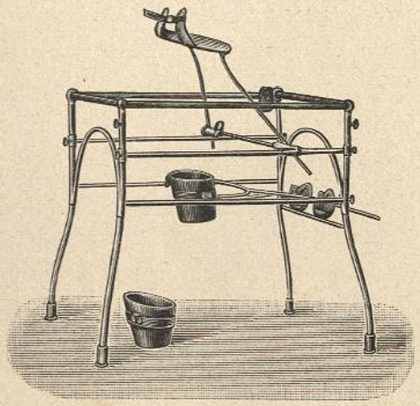


Fig. 254.
Gehstütze mit beweglichen Stützvorrichtungen.

Zu kleineren Körperfehlern, die aber recht schönheitswidrig werden können, gehören auch die abstehenden Ohren. Wir empfehlen für solche Fälle die

Ohrenkappe von Hawehs, die man monatelang während der Nacht anlegen muß, um die Stellung der Ohrmuscheln zu verändern. Wie Fig. 258 zeigt, erhitzt sie nicht, übt aber einen gleichmäßigen Druck auf beide Ohren aus, so daß diese sich schließlich dem Kopfe anlegen.

Für vornübergebeugte Haltung und abstehende Schulterblätter können wir zur Verbesserung der Haltung den Geradhalter nach Bovier (siehe Fig. 259) empfehlen, neben entsprechender Rückenmassage und Gymnastik, um die Ursache der schlechten Haltung zu bekämpfen.

Die Einführung unserer heranreifenden Kinder in sexuelle Angelegenheiten.

„Ist das überhaupt nötig?" wird mancher Leser beim Anblick dieser Überschrift denken. Um Mißverständnissen vorzubeugen, soll sogleich betont werden, daß es sich nicht um Einführung von Kindern in sexuelle Gebiete handelt, die noch unbefangen in ihrer kindlichen Welt leben, sondern um die Aufklärung heranwachsender, denkender, junger Menschen, die auf die rechte Bahn geleitet und vor Verirrungen, die in unserer Zeit leider schon sehr frühzeitig beginnen, bewahrt werden sollen. Auf die Frage, in welchem Alter die Belehrung zu beginnen habe, antworten wir, daß dieses nach der Individualität der Kinder sehr verschieden ist. Im allgemeinen gelte der Rat, erst dann zielbewußt anzufangen, wenn das Kind selbst mit bestimmten Fragen kommt und wenn wir bemerken, daß es zu suchen beginnt. Man greife also niemals vor, noch viel weniger stoße man den kindlichen Geist gleichsam darauf. Ist der Geist des Elternhauses ein reiner, besitzt die Mutter das Vertrauen ihrer Kinder, so werden sie an allem Gemeinen unberührt vorübergehen, und es wird sich bei hygienischer und vernünftiger Erziehung niemals diese sexuelle Frühreife, mit Neugierde und Genäschigkeit gepaart, entwickeln, die man bei seelisch vernachlässigten, nervösen Kindern der Großstädte so häufig findet. Unbefangenheit des Kindes ist seelische Gesundheit! Denkende, reine Kinder aber, die gute Schulbildung genießen, stellen oft schon mit 10 Jahren Fragen, die eine ängstliche und mit Naturwissenschaften nicht vertraute Mutter in arge Verlegenheit stürzen. Letztere hat dann die bekannten Märchenlügen gezeitigt, die bei gescheiten Kindern sehr bald ein schädliches Mißtrauen erregen und nur gefährliche Neugierde wecken. Jedes Kind, das denkt und fragt, muß seinen Kenntnissen entsprechend eine durchaus befriedigende und wahrheitsgemäße Antwort erhalten. Nehmen wir ein Beispiel aus dem täglichen Leben zur besseren Verständigung: ein 11jähriges Mädchen sieht eine Kuh, deren Umfang ganz auffallend ist; dazu hört sie die Bäuerin, welche täglich Milch ins Haus bringt, vom „Kalben" reden; die nächste Frage wird nun sein:

Warum ist die Kuh so dick? Was heißt das „Kalben"? Wie kommt das Kalb heraus? usw. Darauf gebe die Mutter ganz sachgemäßen Bescheid, einfach und bestimmt, etwa so zur ersten Frage: Weil sie ein Kalb bekommt, — unter „Kalben" versteht man beim Rindvieh die Geburt eines jungen Tieres, — die Natur hat einen Geburtsschlauch geschaffen, also einen eigenen Weg für die jungen Tiere, dessen äußere Öffnung in der Nähe der Darm- und Blasenöffnung liegt usw. Gelegentlich gehe man auf das Leben der Pflanzen über und lese den Kindern Kapitel aus Büchern vor, welche sich die Aufgabe stellen, die Jugend durch wissenschaftliche Aufklärung einzuführen. Es seien da Klara Muche's Schriftchen „Was sage ich meiner Tochter?" und Dr. Liebert's Buch: „Wie sag ich's meinem Kinde?" warm empfohlen. Ernste Mütter finden alles darin, was sie suchen. Kommt dann später die Frage: Aber wie kommt denn das Kalb in die Kuh hinein? Wann fängt es denn zu wachsen an? dann laute die Antwort nicht, wie es gewöhnlich üblich ist: „Das verstehst du nicht!", sondern man erkläre das Vorhandensein der Eizelle, die jedes Säugetier besitze, die unter bestimmten Umständen zu wachsen beginne. Von Befruchtung und Begattung darf man nur dann sprechen, wenn das Kind die nötige Vorbereitung besitzt und mit den Vorgängen in der Pflanzenwelt genügend vertraut ist, ferner nur dann, bis es durch eigenes Denken und logischen Schluß vor der letzten Ursache suchend und fragend steht. Dann ergibt sich alles gleichsam von selbst; das langsam in die Sache hineinwachsende Kind erstaunt und entsetzt sich niemals, sondern ist von Ehrfurcht erfüllt vor den großartigen Vorgängen in der Natur. Mit reinem Sinn betrachtet es dann auch die Vorgänge im menschlichen Leben, und ganz von selbst, ohne daß man daran gerührt, kommt es allein zum letzten Schluß. Den warte man ruhig ab!

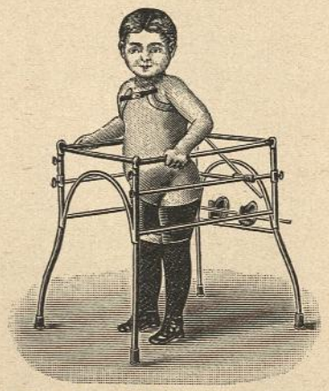


Fig. 255. Gehstütze in Benützung.

Wir haben nur die richtige Vorbereitung zu geben und für wissenschaftliche Grundlagen zu sorgen.

Die Nervosität unserer Kinder.

Wenn die Nervenschwäche der Erwachsenen zunimmt, wenn die Lebensweise der Mütter immer schlechter wird, ist es wahrlich kein Wunder, wenn auch die Säuglinge und kleinen Kinder schon verschiedene Anzeichen der Nervenreizbarkeit und Nervenschwäche an sich tragen. Sehr unklar sind sich die Eltern aber meist darüber, wie sich diese verfrühten Zustände am Kinde äußern. Sie behandeln diese dann gewöhnlich falsch, erblicken in dieser oder jener Eigenheit des Kindes, die ihnen mißfällt, eine sogenannte „Ungezogenheit" und strafen sogar, wo sie ganz anders vorgehen sollten. Daß solches Verfahren vorhandene Schwächen des Geistes und der Seele eher verstärkt als vermindert, ist leicht erklärlich, wenn man bedenkt, daß Strafen nur neue seelische Erregung veranlassen, ja Verbitterung und Bosheit erregen.

Fig. 256. „X-Beine" bei einem vierjährigen Mädchen.

Beim Säugling schon beobachten wir die ersten Anzeichen von Nervosität. Er zuckt bei jedem starken Geräusch zusammen; er zeigt übergroße Empfindlichkeit gegen alles, was seine Mutter genießt, obwohl man ihn nicht verdauungskrank nennen kann; er schläft unruhig, er schreit in erregtem Zustande übermäßig heftig, zeigt auch wohl schon Neigung zu unbändiger Lustigkeit, wenn man mit ihm spielt usw. Bei dem heranwachsenden Kinde werden diese Erscheinungen noch viel deutlicher. Da sind besonders zu beobachten: die Ängstlichkeit kleiner Mädchen vor Dunkelheit und Alleinsein, die als krankhaft auffällt; Abscheu und Widerwille vor Dingen, welche die Empfindung ruhiger Menschen gar nicht erregen, so vor gewissen Tieren, vor Speisen usw., wobei heftige Erregungen, wie Weinen, Zittern, Schreien ausgelöst werden; Ausgelassenheit, die oft ausgesprochenen Geisteskrankheiten vorangeht und besonders dann auch bei Kindern verdächtig ist, wenn gar keine Ermüdung darnach eintritt; Apathie und Unempfindlichkeit für äußere Eindrücke, die bei geistig

normalen Kindern nur im Zustande einer allgemeinen Erkrankung beobachtet werden; aufbrausendes Wesen, das schon Kinder zu heftigen Handlungen hinreißt, sie zu Scham und Reue über sich selbst führt und zu heftigen Erregungszuständen Veranlassung wird; Blödigkeit und langsames Denkvermögen, übermäßige Befangenheit, die meist mit zu geringem Selbstvertrauen einhergeht (ein ebenso krankhafter Zustand, wie das übermäßige Selbstgefühl); Bummligkeit sowohl bei geistiger Schwäche wie bei einseitiger geistiger Begabung oder bei Willensschwäche; betrügerisches Wesen, bei einzelnen Kindern im Spiele oft stark zu beobachten und mit allem Ernst zu behandeln; dem verwandt ist die Begehrlichkeit, eine Sucht, die oft im übrigen ganz gute Kinder zum Lügen, zum Neid und zum Betrügen verleitet; Dickfelligkeit in psychischem Sinne, wobei weder Lob noch Tadel wirken oder sichtbare Gefühle wecken; Eigensinn, herausgewachsen aus dauernder Rechthaberei und der krankhaften Neigung des Kindes, immer zu glauben, daß ihm unrecht geschehe; Empfindlichkeit, die bei jedem Anlaß zu Gekränktheit, Verstimmtheit, Gereiztheit führt und zu einer die ganze Familie plagenden Eigenschaft werden kann; Eifersucht und Eitelkeit, bei kleinen Mädchen oft besonders auffällig und stets mit nervöser Erregtheit oder Schwächlichkeit verbunden; exaltiertes Wesen, das sich in Übertreibungen, phantastischen Überschätzungen, unnötigem Gefühlsaufwand bei kleinen Anlässen äußert; Flatterhaftigkeit, Faseligkeit, Fragesucht können die Folge seelischer Unruhe wie geistiger Schwäche sein und werden bei vielen unruhigen und blutarmen Kindern beobachtet; Frühreife ist sehr ernst zu nehmen, wenn vorzeitige Entwicklung der Geschlechtsorgane (wie fast immer) sie bedingt, die meist zu widernatürlicher Befriedigung führt und in weiterer Folge zu großer Nervenschwäche. Es gibt geistig aufgeweckte vierjährige kleine Mädchen, die schon ganz ausgesprochene Zeichen geschlechtlicher Erregung an sich tragen; sie wird die Ursache einer ganzen Menge anderer Fehler, wie Eitelkeit, Befangenheit, Empfindlichkeit, Exaltation, Zorn, Ängstlichkeit usw., die verschwinden, wenn es gelingt, die Geschlechtsnerven zu beruhigen. (Siehe „Onanie".)

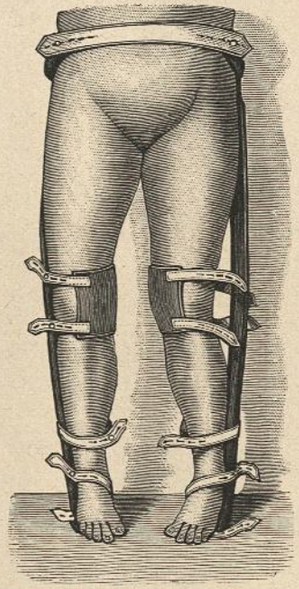


Fig. 257. Geschiente „X-Beine".

Aber auch körperliche Degenerationszeichen gibt es, welche auf geistige Abnormität schließen lassen, wenn sie in bestimmten Verbindungen auftreten. Das sind anatomische Verbildungen, die meist angeboren sind. Verbildungen solcher Art sind da, wenn z. B. zwischen dem Schädel und dem Gesicht oder zwischen einzelnen Teilen derselben nicht die normale Proportion stattfindet, wenn die Stirne auffallend zurückweicht, der Hinterkopf abgeplattet ist, die Zähne unregelmäßig oder doppelt stehen, die Ohren mißgestaltet oder ungleich sind und anderes mehr. Doch müssen wir hier ausdrücklich hinzusetzen, daß eine einzelne Mißbildung an sich noch nicht die Berechtigung gibt, auf psychopathische Zustände zu schließen. Es müssen geistige und körperliche Zeichen vereinigt auftreten.

Fig. 258. **Ohrenkappe.**
Nach Hawehs.

Wir sehen aus dieser Sammlung von Fehlern, die noch lange nicht vollständig ist, wie sehr die seelischen und geistigen Eigentümlichkeiten im Körperlichen wurzeln und daß neben der geistigen Erziehung auch die körperliche mit Rücksicht auf die vorhandenen geistigen Fehler gehandhabt werden muß. Die wenigsten ahnen, was alles von unseren Nerven abhängig ist und wie sehr Ernährung, Luft, Kleidung, Beschäftigung, Schlaf sie beeinflussen. Daher ist auch die Zeit des Schulbesuches so wichtig für die kindliche Entwicklung. Nicht nur die Nervosität begünstigt sie, sondern Kurzsichtigkeit, Verkrümmungen der Wirbelsäule, Verdauungsstörungen, sowie Gelegenheit zu Infektionskrankheiten schafft sie. Man nennt diese Krankheiten daher auch „Schulkrankheiten".

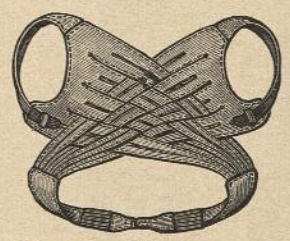


Fig. 259. **Geradehalter.**
Nach Bovier.

Daß es aber keineswegs leicht ist, bei unvernünftigen Kindern, die weder Selbstbeobachtung noch weniger Selbsterziehung üben, Fehler, wie die hier angeführten, zu beseitigen, soll gleich im vornherein zugestanden werden; dennoch hat man schon viel erreicht, wenn man als Mutter oder Vater sehend geworden ist, wenn man die Entstehung der Fehler an unseren Lieblingen begriffen hat und nur noch die Frage erwägt: was habe ich zu tun, um zu bessern? Ausführlich über geistige und seelische Erziehung zu sprechen, gehört nicht in den Rahmen unseres Buches; wir müssen daher in bezug darauf auf andere Werke verweisen; unsere Aufgabe besteht nur darin, durch diese wenigen Zeilen den Zusammenhang des Körperlichen und Geistigen darzutun und insbesondere die hohe Bedeutung der Erziehung in den ersten Lebensjahren, bis zum siebenten Lebensjahre etwa, die schon Rousseau seinerzeit so sehr hervorhob, und

die eine großenteils körperliche ist, zu betonen. Durch natürliche Spiele im Freien mit Sand und Steinen, halbnackt auf blumigen Wiesen, in der Sonne und unter dem Schatten schöner Bäume verscheuchen wir Mattigkeit, Gleichgültigkeit, Gereiztheit, Eitelkeit, Empfindlichkeit usw. Die Kinder sind während und nach solchem Spiele wie umgewandelt! Heiter und glücklich, gefügig und unbefangen vergessen sie oft gewohnte Unarten und tun gerne, was wir ernst und liebevoll von ihnen verlangen. Man versuche es nur damit. Es ist die Macht der Natur gegenüber künstlich anerzogenen Übeln, die Kleiderzwang, mangelhafte Bewegung, Langeweile bei Tausenden von Kindern, die in Häusern eingeschlossen sind, geschaffen haben. Dann ist es die Pflicht zur Arbeit, die wir frühe ins kindliche Bewußtsein pflanzen müssen und die merkwürdig veredelnd auf nervöse Kinder einwirkt. Kleine Handreichungen (Ordnen der Spielsachen, Mithilfe beim Ankleiden usw.), die konsequent täglich vom Kinde gefordert werden, wecken das Pflichtgefühl und erziehen zur Selbstzucht. Und als drittes geben wir noch den Einfluß auf das Gemüt des Kindes an: die Erziehung des Herzens! Mit Liebe erziehe man seine Kinder zur Liebe; man wache über ihre Herzensreinheit, die man abermals im täglichen Verkehr mit der Natur am sichersten erhält, lehrt sie kleine Tiere zu pflegen und zu lieben, für andere Personen kleine Opfer zu bringen, und bewahre ihre Seelen vor jenen Unkrautpflanzen, die das Kindergemüt oft so frühe schon umstricken (siehe Verlogenheit, Eifersucht, betrügerisches Wesen, Begehrlichkeit) und die bei krankhaften und falsch erzogenen Kindern so häufig beobachtet werden. Besteht nebenbei die Ernährung aus Brot, Milch, Obst, genießen die Kinder Tag und Nacht nur reine Luft, werden sie an Luftbäder im Freien gewöhnt, dann bleiben auch von Natur schwächliche Kinder liebliche Wesen, die später weder in der Schule noch im Leben herbe Erfahrungen zu erwarten haben. Der Tierschutz in jeder Form gepflegt, dem Verständnis der Kinder angepaßt, wird uns bei einer solchen Erziehung wesentlich unterstützen.

Zum Schlusse noch einige Worte an die Väter und Mütter. „Man muß vorsichtig sein bei der Wahl seiner Eltern" heißt es, und mit vollem Recht. Jedes neugeborene Kind hätte das Recht, seine Erzeuger zu fragen: „Wißt ihr auch, daß ihr die Schöpfer meines leiblichen und seelischen Glückes seid? Habt ihr euch gefragt, warum ich so widerstandsunfähig, so „nervös" zur Welt gekommen bin?" Nein, sie haben sich meist nicht gefragt, und wenn es einmal geschehen ist, dann hat es gewöhnlich nichts mehr genützt, denn dann war das Kind — verpfuscht. Wir aber wissen es! Wir sagen euch Vätern und Müttern: Euer Kind ist nervös geworden, weil ihr von Jugend an Alkohol, oft nur zu reichlich, genossen habt, weil ihr ein unreines Leben geführt und durch geschlechtliche Überanstrengungen euch geschwächt habt, weil ihr Gesundheitspflege nicht verstanden

habt und daher die Sünden eurer Väter ungeschwächt in euch nachwirken ließet, und schließlich, weil ihr euch seelisch zu wenig erzogen habt. Wäret ihr körperlich und seelisch besser gewesen, so wären eure Kinder auch anders geworden. Das ist eine bittere Erkenntnis, aber sie ist heilsam. Möchte sie alle denkenden Mütter dahin führen, unser Buch im rechten Geiste zu lesen und seine Lehren zu befolgen!

DRITTER TEIL
HEILKUNDE

Nur der ist weise, der von Allen lernt!
Die Heilkunst ist die Kunst, die Tätigkeit der Lebenskraft frei zu machen. Peterson.

2592

Heilkunde.

Das Erbarmen ist die Mutter der Heilkunde.

A.

Vom Guten das Beste.

Abführen. Darunter versteht man vermehrte Entleerungen des Darmes. Wenn diese plötzlich auftreten und flüssig sind, spricht man von „Durchfall“. Er tritt sowohl nach Gemütserschütterungen, wie als einleitendes Symptom bei verschiedenen hitzigen Krankheiten auf, auch nach dem Genuß gewisser Speisen und Getränke und bildet bei einzelnen Krankheiten eine anhaltende Erscheinung. Weil beim „Abführen“ der Dünndarminhalt entweder unverdaut, also unausgenützt abgeht, oder die Darmdrüsen infolge eines krankhaften Reizzustandes zu viel Flüssigkeit absondern, verliert der Organismus zu viel Wasser, und der Durchfall wirkt bei häufiger Wiederholung sehr schwächend. Tritt er jedoch vorübergehend auf, nicht länger als ein bis zwei Tage anhaltend, besteht sonst keine ausgesprochene Neigung dazu und ist er nicht von anderen bedenklichen Symptomen begleitet, so ist er meist auf Diätfehler zurückzuführen, oder als ein Akt der Selbsthilfe des Körpers zu betrachten, da sich im Darmrohre Stoffe ansammelten, die er mit Heftigkeit auszustoßen bestrebt ist. Dann störe man den heilsamen Reinigungsvorgang nicht; denn als ein solcher ist er nur aufzufassen, untersuche aber die Ursachen, die ihn hervorriefen und trachte diese zu vermeiden.

(Unter „Darmkatarrh“ siehe über anhaltenden Durchfall und seine Behandlung.)

Das Unbehagen, das sich bei Durchfall einstellt, oder der heftige Leibschmerz werden bald beseitigt durch den Genuß von Schleimsuppen und durch warme Leibaufschläge (am besten dient dazu die „Bauchflasche“, Fig. 260, mit heißem Wasser gefüllt und mit feuchtem Tuch umwickelt).

Abführmittel. Alle Pflanzen oder Mineralstoffe, welche reizend auf die Darmschleimhaut wirken, so daß ihre Ausscheidungen sich vermehren, sind Abführmittel. Man zählt dazu sehr stark wirkende Salze, wie „Glaubersalz“, das Karlsbader Salz (eine Mischung verschiedener Mineralien) und viele Quellen, welche ähnliche Mischungen enthalten; dann allerlei Kräuter

oder Extrakte von Pflanzenstoffen. Sie sind leider vielfach im Gebrauch, weil nur ein geringer Teil der heutigen Menschheit sich einer normalen Verdauung erfreut und weil es noch nicht allgemein bekannt ist, wie verhältnismäßig einfach eine gewöhnliche Verstopfung durch richtige Diät behoben werden kann.

Jeder Reizung folgt aber eine Ermüdung und häufiger Ermüdung eine dauernde Schwächung; die Folge des häufigen Einnehmens der genannten Abführmittel ist eine Erschlaffung des Darmes, die oft so bedeutend wird, daß zuweilen kaum große Dosen der stärksten Mittel wirken und schwere Allgemeinerscheinungen nebenhergehen. Es muß daher vor häufigem Gebrauch der Abführmittel dringend gewarnt werden und besonders vor eigener Verordnung ohne genügende Kenntnis des wahren eigenen Zustandes oder der Beschaffenheit des Mittels. Viel Schlimmes ist dadurch schon angerichtet worden.

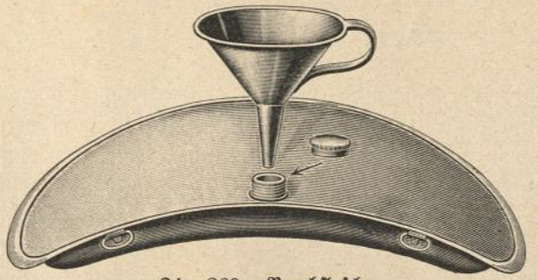


Fig. 260. **Bauchflasche.**

Als unschädliche treibende Mittel dienen uns auch Nahrungsstoffe, in richtiger Auswahl und zu gewissen Zeiten genossen, z. B. morgens bei nüchternem Magen, bei gleichzeitiger Vermeidung derjenigen Speisen, deren verstopfende Wirkung bekannt ist. (Siehe näheres unter „Verstopfung".)

Morgens nüchtern ein Glas Wasser, frisch vom Brunnen, schluckweise getrunken, ist ein prächtiges Mittel, die träge Darmtätigkeit anzuspornen. Dabei reinigt es Rachen und Mund von Schleimmassen, regt die Magenschleimhaut an, neuen Magensaft zu erzeugen, und wirkt belebend auf das Nervensystem. Will man seine Wirkung verstärken, so schlucke man vorher einen Eßlöffel reinen Bienenhonig. Wasser und Honig im Bunde wirken ausgezeichnet.

Das Frühstück darf erst eine Stunde darnach eingenommen werden, damit die Wirkung nicht gestört wird. Wer sehr empfindliche Magennerven hat, oder einen zu übermäßiger Säurebildung geneigten Magen, der muß sich sowohl vor kaltem Wasser als auch vor reinem Honig in nüchternem Zustande hüten. Beide würden ihm mehr schaden als nützen.

Sehr wirksam sind ferner morgens nüchtern frisches Obst, saure Milch, Molken, Kefir usw. Treibende Obstsorten sind Trauben, Apfel, Pflaumen, Feigen, Sauerkirschen usw. Je nach dem Zustand des Magens und Darmes müssen sie ausgewählt werden. Auch Pfirsiche und Aprikosen sind für viele Personen abführend.

Wer außerdem noch reichlich Salate und grüne Gemüse genießt, wird wirkliche „Abführmittel" selten nötig haben.

Sollte aber bei Vergiftungen oder Darmkolik und tagelanger Stuhlverstopfung eine rasche Entleerung des angefüllten Darmes nötig erscheinen, Klystiere dazu nicht ausreichen, weil sie nur den Dickdarm entleeren, so gebe man Rizinusöl oder einen Tee von Schlehdornblüte und Faulbaumrinde. Letzterer ist sehr milde und wirkt nicht gleich; der Kneippsche „Wühlhuber" ist bedeutend stärker, aber auch angreifender und ist für schwache Personen nicht geeignet. Da Rizinus bei vielen Menschen heftige Brechneigung erregt und daher häufig gar nichts in den Darm gelangt, weil es vorher wieder ausgebrochen wird, so gibt man es lieber in Kapseln oder sucht mit anderem auszukommen. Unschädliche, nicht heftig wirkende Abführmittel sind außerdem: Kohlensaure Magnesia, Seydlitzpulver, Syrupe von Manna und Rhabarber u. a. Es muß aber in entschiedener Weise gewarnt werden vor salinischen Mitteln (starken „Bitterwässern" und Salzen), wie die schon genannten, ferner vor Aloë, Krotonöl und anderen reizenden Pflanzenstoffen, endlich am meisten vor giftigen Metallen, wie Kalomel, das leider Kindern so oft gegeben wird. Sie enthalten unter anderem Quecksilber und Chlor.

(Wie Stuhlmangel und Darmträgheit noch zu behandeln sind, siehe unter „Verstopfung".)

Abgeschlagenheit. Müdigkeit, schwere Glieder, eine gleichzeitige freudlose Stimmung, Arbeitsunfähigkeit sind ein Zustand, wie er als Begleitsymptom verschiedener Krankheiten vor und nach ihrem Ausbruch sehr häufig vorkommt. Da die Frauenwelt so reich an mannigfachen chronischen Leiden ist, so hört man auch junge und alte Frauen am meisten über Abgeschlagenheit klagen. Bei Bleichsucht und Blutarmut, bei Nervenschwäche und Frauenkrankheiten dauert sie oft wochenlang an. Wenn man sich über ihre Ursache unklar ist, suche man erst ärztlichen Rat auf, und dann bekämpfe man sie. Direktes Vorgehen gegen die „Abgeschlagenheit", die nur ein Krankheitssymptom ist, und fortwährendes inneres Ankämpfen gegen sie hat weder Zweck noch Sinn.

Handelt es sich bloß um erklärliche Müdigkeit, um eine zu langsame Wiederherstellung verloren gegangener Kräfte, dann sind alle Anwendungen angezeigt, welche den Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen geeignet sind: bei natürlicher Ermüdung reichlicher Schlaf bei offenen Fenstern; sehr nahrhafte, aber leichtverdauliche Nahrung bei vorhandenem Hungergefühl, ein Halbbad von 35° C. (siehe unter „Halbbad") mit Abkühlung bis 25° oder auch mit Rückenguß 20°, ruhige Tätigkeit in frischer, freier Luft. Nichts kräftigt so sehr als stundenlanger Aufenthalt im Grünen. Hilft dies nicht in drei bis vier Tagen, dann stecken noch andere Ursachen hinter der Abgeschlagenheit.

Abhärtung. Wie oft hört man über „Abhärtung" sprechen, und was stellen sich die Menschen darunter vor! Eigentlich möchte jeder gerne „abgehärtet" sein, wenn man nur wüßte, wie man dies anzufangen hat! Mit naktem Fuße auf kalten Boden treten — hu, wie gefährlich, da holt man sich mindestens Mandelentzündung! Auf dem kalten Stein sitzen — was fällt Ihnen ein! Soll man Rheumatismus erwischen? In Wind und Regen am Tore stehen — ja, da gibt es sicher eine Lungenentzündung. Und erst gar, wenn im heißen Saale gegenüberliegende Fenster geöffnet werden, da holt man sich den Tod! Ohne Mäntel und Tücher kommt man auch im Sommer nicht zurecht; das „Wetter", der „Zug" usw. spielen eine so große Rolle im Leben der verweichlichten Frau, — sie weiß gar nicht, wie sehr sie Sklavin ihrer schlechten Gewohnheiten ist. Tatsächlich sind kleine Erkältungskrankheiten häufig; nicht aber die Zugluft, der Regen usw. bringen sie, sondern die krankhafte Haut, die stets zu Blutüberfülle geneigten Schleimhäute, der ungenügende Stoffwechsel. „Abhärtung" würde also darin bestehen, daß man zuerst die natürlichen Funktionen des Organismus regelt, daß man alles, was diese stört, energisch beseitigt (vor allem schädliche und überflüssige Kleider), dann, daß man durch Luftbäder, Barfußgehen und Liegen auf freier Erde den Körper zu natürlicher Widerstandskraft und Unempfindlichkeit bringt. Hat man dies erreicht, dann hört die Erkältungsfurcht auf, und die Erkrankungsfähigkeit vermindert sich so sehr, daß man sich selbst kaum wieder erkennt. Man hält jetzt wirklich etwas aus, Schnupfen und Husten scheinen nicht mehr wiederzukommen, Ängstlichkeit vor „Nachtluft" u. dgl. gibt es nicht mehr, seitdem man bei offenen Fenstern und in „Lufthütten" schläft, — wahrhaftig, man ist „abgehärtet"!

Werden Kinder gleich vom ersten Lebensjahre an in diesem Sinne gehalten, dann wird ihnen ein ganzes Heer von Übeln erspart. (Siehe II. Teil „Das Kind".)

Die Abhärtung wird also erzielt durch wenig Kleider, viel Luft, Gewöhnung an Strapazen und Unbill der Witterung, bei steter genügender Wärmeerzeugung, nicht aber durch tägliche Anwendung des kalten Wassers bei verkehrter Ernährung und Bekleidung. Wollen schwächliche Menschen sich abhärten, so sollen sie dies nur unter ärztlicher Leitung tun; denn über das Maß des Zulässigen, über den Anfang und die ungefährlichen Steigerungen ist sich der Laie meist sehr unklar und macht dann gerne kleine — Dummheiten.

Ein mageres Fräulein wollte einmal durchaus „kräftig" werden. Sie hatte allerlei Gesundheitsregeln gelesen, nahm nun auf einem steinernen Balkon (ungeeignet!) morgens ein Luftbad und darauf ein kaltes Sitzbad. Wirkung: sie wurde den ganzen Vormittag nicht warm infolge des Wärmeverlustes und so nervös, daß sie schließlich ärztlichen Rat aufsuchen mußte. Das war die verfehlt angepackte „Abhärtung" mit Luft und Wasser!

Eine unerfahrene Mutter wollte ihre kleinen Kinder abhärten. Sie ließ sie auch zu kalter Jahreszeit im Hause barfuß laufen, badete sie täglich usw. Wirkung: anhaltende Diarrhöen, beständig kalte Füße und Hände, auffallende Reizbarkeit der Kinder. Der endlich hinzugezogene Arzt verordnete den durchweg blutarmen und schwächlichen Kindern warme Tuchschuhe, Erwärmung der Extremitäten durch Bewegung und andere Anwendungen sowie Beschränkung der Bäder, weil bei Wärmemangel und Blutarmut nur im warmen Sommer mit der Abhärtung begonnen und diese bei schwächlichen Individuen den Kräften stets so angepaßt werden muß, daß der Organismus einen erlittenen Wärmeverlust auch wieder auszugleichen vermag. Dann macht man Fortschritte, im anderen Falle nur Rückschritte.

Als praktische Anleitung dienen für empfindliche Anfänger in der Abhärtung folgende Verordnungen: Morgens in Sandalen (ohne Strümpfe) spazieren gehen, am besten kleinen Berg ersteigen, tief atmen, dann kurzes Fußbad in einer Waldquelle oder im kleinen Bach, darnach Frühstück mit gesundem Appetit; nachmittags Barfußlaufen auf warmen Wiesen und Wegen, zuerst eine Viertel- bis eine ganze Stunde, zweimal wöchentlich Halbbad von 35° C., mit langsamer Abkühlung bis 25 oder 20°; nachts bei warmem Wetter weit offene Fenster, bei kühlem nur den oberen kleinen Flügel öffnen. Wem Luftbäder zur Verfügung stehen, der zögere nicht, sie zu benützen; sie härten am besten ab, indem sie die Haut an Temperatur und Lufteinflüsse gewöhnen. Selbstverständlich kommt das Taulaufen später an die Reihe, wenn der Fuß so weit an den Erdboden gewöhnt ist, daß keinerlei Erkältungen mehr zu befürchten sind. Trikotwäsche und lockere Oberkleidung sind unerläßlich.

Abmagerung. Es gibt sensible Naturen, die alljährlich wiederholte Gewichtsschwankungen durchmachen. Es hat dies bei ihnen aber nicht viel zu bedeuten. Bei Fetten ist ein langsames „Abfallen" ein günstiges Zeichen, ein Beweis für gesünderen Stoffwechsel. Geht Abmagerung jedoch bei im übrigen gut ernährten Personen mit schlechtem Befinden Hand in Hand, dann wirkt eine Krankheitsursache mit, die man klarlegen muß.

Jede Abmagerung beginnt mit einem Verlust des aufgespeicherten Fettes, es wird im Organismus „verbrannt", und wenn keines mehr zugesetzt werden kann, wird das im Blute zirkulierende Eiweiß verbraucht, der Körper fällt ein, wird dünn und schlaff, Knochen und Haut treten immer deutlicher hervor. Die aufgenommene Nahrung reicht entweder nicht aus, die Verluste zu decken, oder der Organismus hat die Fähigkeit verloren, die aufgenommene Nahrung aufzusaugen, d. h. einen gewissen Teil derselben sich einzuverleiben und die durch den Stoffwechsel verlorenen Stoffe wieder zu ersetzen. Meist geht Appetitlosigkeit der Abmagerung voraus, und sowie sich der Appetit wieder einstellt, hört auch die Abmagerung auf.

Bei vielen Personen ist Magerkeit jedoch angeboren, sie können essen und unternehmen, was sie wollen, Fett setzt sich nun einmal bei ihnen nicht an. Das sind die hageren, schlanken Leute, welche meist mehr Muskelkraft

haben als die rundlichen und „ausgepolsterten“; sie sind elastischer, energischer, leichtfüßiger und sind unendlich viel besser bestellt als die dicken.

Darum beklage sich kein magerer, der im übrigen gesund ist! Um etwas Fettansatz zu erzielen, gilt als erfolgreich: mehr Ruhe als lebhafte Bewegung zu pflegen, häufige Mahlzeiten bei gesunden Verdauungsorganen und fettbildende Kost. Dazu rechnet man: süßen Rahm, Mehlspeisen, Süßigkeiten, fettes Fleisch, weißen Speck, Käse, Maisspeisen, Kakao, Datteln, Kastanien usw. Ruhe nach den Mahlzeiten, keine Gemütsbewegungen, keinerlei geschlechtliche Anforderungen, dagegen viel Genuß frischer Luft, tägliche langsame Spaziergänge, Mittagsschläfchen, Atemgymnastik. Man probiere! Für ältere Frauen ist jedoch eine gewisse Schlankheit nur ein großer Vorteil. Sie erhält sie jugendlicher und leistungsfähiger. Stets halte man sich bewußt, daß Fettleibigkeit ein krankhafter Zustand ist, der sehr schwer zu bekämpfen ist. Vor jenen Geheimmitteln, die „schöne Formen“ geben, wie sie in so vielen Inseraten angepriesen werden, sei gewarnt.

Abreibung. Warm aus dem Bette heraus hüllt man den Kranken in ein nasses Leintuch und frottiert ihn kräftig; darnach läßt man ihn sich ankleiden und Bewegung machen. — Da die plötzliche Einhüllung des ganzen Körpers in ein nasses Tuch auf das Nervensystem stark einwirkt, läßt man bei Nervösen nur einzelne Körperteile naß frottieren, den Rücken oder nur die Beine. Die Wirkung ist eine vortreffliche. Schwache Personen müssen darnach im Bett trocknen und ruhen. (Siehe Fig. 261.)

Abszeß. Eiterbeulen, Blutgeschwüre, Furunkel. — Man versteht darunter mehr oder minder große Eiteransammlungen unter der Haut, in inneren Organen (Abszeß), oder von Talgdrüsen der Haut ausgehend (Furunkel). Letztere beginnen mit einer umschriebenen Entzündung, Verhärtung, Röte und Schmerz. Sie nehmen Walnuß- und Eigröße an und können je nach ihrem Sitz die Beweglichkeit sehr behindern. Die Masse des Eiters kann sehr bedeutend sein und die Dauer eines solchen Furunkels sich auf Wochen erstrecken. Es gibt Menschen, die zur Schwärenbildung sehr neigen, andere wieder haben sie nie. Eine bestimmte Ursache muß in der Blutzusammensetzung liegen, die aber noch nicht genügend erkannt ist. Ältere Frauen leiden zuweilen in der Klimax (Übergangszeit) an Furunkulosis, d. i. Furunkelbildung am ganzen Körper, monatelang in rascher Aufeinanderfolge und unter fortwährendem Säfteverlust. Bei Kindern tritt sie zuweilen auf, unter Umständen auch bei Diätwechsel der Erwachsenen, z. B. wenn Fleischesser strenge Vegetarianer werden; sie erscheint aber auch manchmal, ohne recht erklärt werden zu können, dann als Begleiterscheinung der Zuckerkrankheit, des Typhus oder allgemeinen Verfalls. Man faßt sie gerne als einen Akt der Selbsthilfe des Organismus auf, der sich auf diesem Wege seiner Selbstgifte entäußert. Zuweilen scheinen sie jedoch die Kraft desselben zu übersteigen; denn sie können auch unheilbar werden und treten dann in Verbindung mit anderen krankhaften Symptomen auf. (Daher ärztliche Diagnose einholen!)

Innere Eiteransammlungen verursachen viel mehr Gesundheitsstörungen als die Furunkel. Ihre Druckwirkung kann ganz bedeutend sein; anhaltendes Fieber, Schmerzen, Abmagerung usw. sind Begleiterscheinungen; der Eiter senkt sich oft und bricht an einer ganz anderen Stelle durch, als wo er entstanden ist, oder das Messer muß nachhelfen, wenn der allgemeine Kräftezustand oder die Schmerzen ein Eingreifen erheischen. Beispiele: Ein achtjähriger Junge erkrankt an Scharlach, die Halsdrüsen schwellen, es bilden sich Abszesse; das Fieber hält fünf Wochen an und ist durch kein Mittel zu beseitigen. Immer hoffen die Angehörigen, daß der Eiter von selbst durchbrechen würde; das dicke Muskellager am Halse verhindert dies jedoch. Endlich entschließen sie sich, da das Befinden des Kindes beängstigend wird, in beide Seiten des Halses einschneiden zu lassen, und nun quillt eine dicke, gelbe Eitermasse hervor und das Fieber — weicht von diesem Tage an. In einem anderen Falle bekommt eine junge Frau einen Abszeß in einer Brust. Die Leute sind Gegner aller Operationen und wollen durchaus nicht schneiden lassen. Die Frau leidet furchtbar; Fieber, Schmerzen und Schlaflosigkeit bringen sie so herunter, daß schließlich aller Widerstand gebrochen wird. Es wird eingeschnitten, der Eiter entleert sich, und die Frau ist von dieser Stunde an schmerzfrei, kann wieder schlafen und erholt sich.

Fig. 261. Ganzabreibung.

Das sind Beispiele, in welchen das Messer rettend wirkte; leider lassen sich aber auch viele anführen, wo es verfrüht angewendet wurde oder überhaupt unnötig war und dann nur viel Leid brachte. Aber darüber an anderer Stelle.

Es gibt auch sogenannte „kalte Abszesse“, welche sich sehr langsam entwickeln, oft sehr umfangreich werden und mit schwerem Verfall verbunden sind.

Laien, also Nichtärzte, können weder den Sitz eines Abszesses richtig feststellen, noch seine Behandlung in allen Fällen immer richtig beurteilen, es muß also vor Selbstbehandlung desselben gewarnt werden.

Behandlung. Bei beginnenden Furunkeln mache man sofort heiße Aufschläge und zwar am besten mit Brei, den man in Säckchen füllt und über Dampf erwärmt. So heiß, als man sie ertragen kann, legt man sie auf. Leinsamen, Kleie, Semmelbrei in der Not usw., halten die Hitze recht lange fest, und darum handelt es sich in erster Linie dabei. Die Wärme wirkt erweichend, verteilend, lösend, die Haut über der eiternden Stelle wird dünner und reißt endlich ein; Schmerz und Spannung lassen sofort nach, sowie der Austritt des Eiters erfolgt. Dann ist der Zeitpunkt für eine andere Behandlung gekommen. Ein offener Furunkel ist eine Wunde, und diese muß reinlich und sorgfältig behandelt werden, erstens damit keine unreinen Stoffe eindringen und zu neuer Entzündung Veranlassung geben, zweitens damit der Eiteraustritt unterstützt und dadurch eine vollständige Ausheilung angebahnt wird. Ein zu schneller Verschluß eiternder Wunden ist von großem Übel und hat meist nur die Entstehung neuer Furunkel oder in die Tiefe gehender Entzündungen zur Folge. Es ist also von Wichtigkeit, daß längere Zeit „Eiter gezogen“ wird, was wir vortrefflich durch Anwendung des lauen Wassers erreichen. Man läßt in diesem Stadium also keinerlei Breimassen in die Wunde kommen und wechselt die weißen und weichen Läppchen aus Gaze allstündlich. Auf diese legt man etwas Watte und befestigt diesen einfachen Verband unter Vermeidung schmerzhaften Druckes mit Gaze oder Leinenbinden. Gleichmäßige Temperatur, auffaugungsfähige Stoffe zum Verschluß und größte Reinlichkeit sind die Hauptbedingungen zu einer günstigen Heilung. Das reinste Wasser zur Wundbehandlung ist abgekochtes, das man wohlbedeckt abkühlen läßt und dann mit etwa 30 ° C. anwendet.

Warme Bäder von 30 bis 38 ° C. und viertelstündiger Dauer oder wo sich solche nicht ausführen lassen, laue Ausspülungen mit einer kleinen Spritze sind sehr wohltätig. Geht die Heilung der offenen Geschwüre zu langsam von statten, so ist eine leichte örtliche Reizung in Form kühler Nachspülungen (24°) sehr wirksam. Von Anfang an muß die Allgemeinbehandlung im Auge behalten und die wahrscheinlichste Krankheitsursache beachtet werden. Milde, leichtverdauliche Kost, Gemüse und Obst im Vordergrund, unter Umständen strenge vegetarische Kost, Ruhe oder Bewegung je nach vorhandenen Kräften und der Art der Furunkel, Ganz- und Teilbäder nach ärztlicher Verordnung, ebenso Packungen oder Schwitzbäder usw. werden eine Verbesserung der Säfte, eine Beförderung des Stoffwechsels und dadurch auch eine schnellere Ausheilung des Übels zur Folge haben. Heißluftbäder bewähren sich ganz vortrefflich bei Furunkeln und Abszessen, indem sie das Blut an die Haut leiten und indem die hohe Wärme die Reifung noch harter Knoten beschleunigt oder den in der Tiefe angesammelten Eiter nach außen zieht. Stuhlverstopfung lasse man nie entstehen, die allein Ursache der Furunkel werden kann. Vor innerlichen Arzneien, Salben oder geheimnisvollen Pflastern sei gewarnt. Vor starkem Fluß der Geschwüre fürchte man sich nicht; je reichlicher Flüssigkeiten ausgestoßen werden, desto schneller heilen die Geschwüre. Die blauen, meist vertieften Narben, die von großen Furunkeln zurückbleiben, beeinflußt man günstig durch Massage, Sonnenbäder und kühle Übergießungen.

Hat man kein abgekochtes Wasser zur Hand und fürchtet man Verunreinigung der Wunden, dann setze man dem Wasser einige Tropfen Wasserstoff-Superoxyd zu. Es ist nichts anderes als Wasser mit vermehrtem Sauerstoffgehalt, wirkt keimtötend, ohne jedoch zu ätzen, und regt die Gewebe an. Wo Sauerstoff fehlt, tritt Vermoderung, Tod ein; wo er reichlich vorhanden ist, zeigt sich vermehrtes Leben.

Abschuppung wird nach akuten Ausschlägen, z. B. nach Scharlach und Masern, bei allerlei trockenen Ausschlägen an der Kopfhaut und bei trockener, spröder Haut an gesunden Körperteilen beobachtet. Worin besteht die Abschuppung eigentlich?

In einem Abfallen der obersten Hautzellen, der sogenannten Epidermiszellen, die weder Kern noch Stoffwechsel haben und in dichter Lage eine unempfindliche Schicht bilden, unsere „Oberhaut“ oder Epidermis.

Sie bestehen aus weißen, kleinen Schüppchen, die oft wie Mehl auf dunklen Halskrägen liegen, wenn wir an den lästigen Kopfschuppen leiden; sie können auch als kleine Hautfetzen abgehen, wenn sie fest und dicht verklebt sind. Viele Tausende solcher Schüppchen stößt jeder Mensch täglich ab, während sich immer neue von unten aus bilden. Bei gesunden Menschen aber, die eine ungeschwächte Haut haben, merkt und sieht man nicht viel von dieser Abschuppung. Wird sie deutlich sichtbar, wie beispielsweise auf dem Halskragen, dann ist ein krankhafter Vorgang dahinter, eine unnatürliche Trockenheit der Haut, eine Verkümmerung der Talgdrüsen derselben, die nicht unbeachtet bleiben sollte.

Behandlung. Handelt es sich nur um Schuppenbildung auf dem Kopf, so wird man durch häufige Übergießungen desselben mit Wasser von 34° C. mit nachheriger warmer Einpackung des Kopfes, ferner durch öfteres Fetten der Haare, z. B. mit Nußöl, eine gute Wirkung erzielen. Auch Eintupfen des Haarbodens mit Kräuteressenzen wirkt belebend. Das Kämmen mittelst scharfer Kämme vermeide man; denn derartige Reizungen vermehren nur die Schuppenbildung des Kopfes.

Handelt es sich um Abschuppung anderer Körperstellen ohne bestehende Hautkrankheiten, dann dienen fettige Einreibungen mit Vaselin oder Lanolin

sowie häufige Streichmassage sehr gut. Viele Menschen haben infolge mangelhafter Blutversorgung der Unterschenkel und seltener Wasseranwendungen so trockene Waden, daß man nur darüber zu streichen braucht, um sofort einen Regen von Schüppchen zu erzeugen. Da sind Massage mit Einfettung und Wechsel-Beinbäder am Platze. (Siehe „Wechselbäder".)

Über die Abschuppung bei oder nach Ausschlägen ist nur zu erwähnen, daß sie meist mit Neubildung der Haut Hand in Hand geht und daß dieser Vorgang selbstredend dann eine andere Bedeutung hat. Man beschleunigt und erleichtert sie durch warme Bäder.

Die Abschuppung bei chronischen Ausschlägen, z. B. der trockenen Flechte, die oft recht lästig werden kann, wird durch Fetteinreibungen mit Lanolin in Schranken gehalten. Warme Bäder sind nicht bei allen Hautausschlägen am Platze.

Abstinenz. Man bezeichnet damit die Enthaltsamkeit von irgend einem Genuß, irgend einer Gewohnheit. Gegenwärtig spricht man viel von „Alkoholabstinenz" und versteht darunter die vollständige Enthaltung von alkoholischen Getränken. Vor wenigen Jahren kannte man in deutschen Ländern noch keine solchen Bestrebungen; man wußte höchstens, daß es in Amerika „drüben" sogenannte „Temperenzvereine" gab, die sich hauptsächlich die Mäßigkeit zum Ziele gesetzt hatten und die man gehörig verspottete. Jetzt hat sich dies wesentlich geändert. Nicht nur gibt es große Mäßigkeitsvereine bei uns, die viel Segen stiften, sondern es gibt auch Abstinenzvereine, welche eine ernste und energische Tätigkeit entfalten. (Siehe I. Teil, zweites Kapitel „Ernährung", über das Trinken.) Tausende von unglücklichen Trinkern wurden durch sie wieder einem anständigen Leben zugeführt, und Hunderttausende wurden durch sie über Wesen und Wirkung des Alkohols aufgeklärt und auf die Vorteile der Alkohol-Abstinenz aufmerksam gemacht.

Wer es damit einmal probiert, merkt bald, daß er einen freieren Kopf behält, daß die Muskeln weniger rasch ermüden und daß er in jedweder Tätigkeit ausdauernder wird. Die praktischen Amerikaner haben dies längst erkannt und daher Angestellten aller Art die Abstinenz zur Pflicht gemacht. Da ging die Arbeit besser von statten, und da hatte man keine Unglücksfälle zu befürchten, wie sie heute im lieben alten Europa durch Trunkenheit von Angestellten noch so häufig sind. Man denke nur an die so zahlreichen fürchterlichen Eisenbahnkatastrophen, die auf Versäumnisse oder Irrtümer von Bahnbediensteten, deren klare Urteilskraft durch Bier- oder Weingenuß getrübt, deren Pflichtgefühl eingeschläfert war, zurückgeführt werden mußten. Daß sich der eine oder andere am nächsten Morgen im ernüchterten Zustande aus Verzweiflung das Leben nahm, als er sah, was seine Tat angerichtet hatte, nützte den Verunglückten wenig; besser wäre es gewesen, man hätte ihn als warnendes Beispiel aufgestellt und einen Kriegszug gegen den Verführer und Mörder Alkohol eröffnet, dessen bedauernswertes Opfer auch dieser Bahnbeamte geworden war. Aber das geschah nicht, — die Welt samt dem

Bahnpersonal trinkt weiter, und jeder, der sich einmal in ein Eisenbahn-Coupé setzt, läuft Gefahr, dem gleichen Umstand zum Opfer zu fallen.

Möchten sich darum alle Einsichtsvollen den Abstinenzvereinen anschließen, damit diese immer kräftiger werden und schließlich die öffentliche Meinung so beherrschen, daß auch bei uns die öffentlich Angestellten zur Alkohol-Abstinenz gezwungen werden, seien es Fabrik- oder Verkehrsbedienstete.

Abwaschung. Man läßt sie entweder stehend von einer anderen Person ausführen oder bei großer Schwäche im Bette liegend. Figur 262 veranschaulicht uns die Art der Ausführung, ebenso Tafel 29 „Wasseranwendungen". Man unterscheidet Teil- und Ganzabwaschungen. Sie stellen die mildesten Wasseranwendungen dar, wirken stets erfrischend, ohne zu viel Kräfte zu verbrauchen oder zu viel Wärme zu entziehen und sind in der Krankenpflege unentbehrlich. Wer eine trockene, an Wasser nicht gewöhnte Haut hat, der beginne mit Abwaschungen von etwa 25° oder 20° C.; sie werden ihn ermutigen, bald zu stärker wirkenden Anwendungen aufzusteigen. Bei Fieberkranken macht man sie mehrmals täglich, um Wärme zu entziehen. Die Temperatur muß der Arzt je nach dem Zustand des Leidenden bestimmen, auch ob nach der Abwaschung kräftig frottiert, sanft getrocknet oder naß bedeckt werden soll.

Fig. 262. **Abwaschung.**

Abzehrung. Man lese das über „Abmagerung" bereits Gesagte nach. Unter „Abzehrung" würde nur ein höherer Grad von Abmagerung zu verstehen sein. Man spricht dann von „abzehren", wenn der Verlust der natürlichen Körperfülle schnell und intensiv vor sich geht, so daß sich das Aussehen des davon Betroffenen auffällig ändert.

Diese Art von Abmagerung kann nicht vorübergehende, nebensächliche Ursachen haben, da muß eine ernste Ursache mitwirken. Im Volksmunde

wird unter „Abzehrung“ häufig „Schwindsucht“ (Lungentuberkulose) gemeint, da tatsächlich nur wenig andere schwere Krankheiten eine so sichtbare Abmagerung im Gefolge haben, wie gerade ein unheilbares Lungenleiden. Die Bezeichnung „Schwindsucht“, d. i. ein unaufhaltsames Schwinden, „Weniger-werden“, ist ja auch ein sehr treffender Ausdruck.

Wer an solcher zunehmenden Abmagerung leidet, soll sich, auch wenn er sich anscheinend wohl fühlt, wie dies sogar recht häufig im Anfangsstadium der Lungentuberkulose oder des Krebses vorkommt, vom Arzte gründlich untersuchen lassen und eine wahrheitsgemäße Diagnose verlangen, um bei drohender Gefahr noch Heilungsversuche unternehmen oder, wenn bereits wenig Hoffnung auf Heilung vorhanden ist, wenigstens die beste Lebensweise beobachten und seine übrigen Lebensverhältnisse ordnen zu können. Würden alle Menschen ernst und streng handeln und nicht aus Angst vor Gefahren der Wahrheit aus dem Wege gehen, so würden viel Elend und Not, Verwirrung und nicht gutzumachende Versäumnisse aus der Welt geschafft werden. Möchte keiner versäumen, „sein Haus beizeiten zu bestellen“; eine drohende, schwere Krankheit erscheine ihm als ein mahnendes Warnungszeichen, das er nicht ängstlich und unverständig von sich schieben soll.

Achselschweiß. Bei vielen Frauen ist übermäßiges Schwitzen in der Achselhöhle ausgebildet. Teils entsteht es durch ungünstige Bekleidung, teils bei Fettleibigkeit, bei Nervenschwäche usw. Es beweist nur eine übermäßige Tätigkeit der Schweißdrüsen, die bei jedem Reiz Flüssigkeit absondern. Wie sehr dieser Schweiß lästig wird, wie er Wäsche und Kleider verunreinigt, Farben verändert, die Haut aufweicht, wie er juckt oder häßlichen Geruch verbreitet, ist allgemein bekannt. Es sind daher auch allerlei Schweißeinlagen in Gebrauch gekommen, aus Gummi, Wachstaffet oder auffaugungsfähigen Stoffen bestehend, die aber den Nachteil haben, daß sie die Achselhöhlengegend nur noch mehr vom Zutritt der äußeren Luft abschließen, ohne verbessernd auf den Zustand selbst einzuwirken; viele schützen nicht einmal die Kleider genügend.

Behandlung. Durchlässige Kleidung für den ganzen Körper, Trikotwäsche statt Leinen und Schirting, Beseitigung einseitiger Druckwirkung wird gegen übermäßigen Schweiß im allgemeinen oder gegen vermehrten örtlichen Schweiß sehr wirksam sein, weil die Wärmeausstrahlung sowie die Hautausdünstung an allen Stellen des Körpers in gleichem Grade stattfindet. Dann sorge man für passende allgemeine Hautpflege, also Bäder und Massage, welche die Hauttätigkeit anregen und von der übermäßig funktionierenden Stelle ableiten. Treten Achselschweiße bei Gemütserregungen oder geistiger Anspannung ein, obwohl man gleichzeitig vielleicht friert, dann handelt es sich nur um eine „nervöse“ Erscheinung, die uns auffordert, auch nach anderen ähnlichen Erscheinungen zu suchen. Die Behandlung der Nervenschwäche muß dann in den Vordergrund treten (siehe „Nervenschwäche“).

Erst wenn dies alles geschehen, trete man der direkten Behandlung des Übels näher. Man sorgt erstens für Kräftigung der Haut der Achselhöhle durch tägliche kühle Waschungen — nicht ganz kalte, weil dies wieder zu sehr reizen würde —, denen man auch etwas Essig zusetzen kann. Dieses Verfahren ist oft recht wirksam.

Zu besonderen Gelegenheiten empfehlen sich auch Einlagen von weichen Musselinsäckchen, die man mit einer Alaunlösung tränkt oder mit Lindenkohle füllt, Eichenrindenbäder und außerdem, zum Schutz besserer Kleider, auffaugungsfähige Schweißblätter aus mehrfachem Trikot oder ähnlichem.

Es gibt auch Fälle, in welchen weniger die Schweißmenge als der unerträgliche, häßliche Geruch des Achselschweißes stört. Er kann so heftig werden, daß er alle Kleider durchdringt und die Betreffenden geradezu beängstigt. Dabei handelt es sich um Entartung der Drüsen und immer um bedeutende Stoffwechselstörungen.

Ein Fräulein von 21 Jahren, von etwas aufgedunsenem Aussehen, kam in die ärztliche Sprechstunde. Sie klagte über unwesentliche Allgemeinstörungen und über einen lästigen Achselschweiß, dessen Geruch alles durchdringe. Schon beim Entkleiden konnte man sich von der Wahrheit ihrer Behauptung überzeugen. Der Geruch war ekelhaft. Sie hatte allerlei ohne Erfolg dafür gebraucht. Geruchsverbessernde Mittel unterdrückten den Gestank für einige Stunden; seine Ursache aber, die krankhafte Drüsentätigkeit, beeinflußten sie nicht. Auch bei diesem Mädchen handelte es sich um Stoffwechselstörungen, die eine Allgemeinbehandlung erforderten. Sie bekam daher Ganzpackungen, um die Hauttätigkeit anzuregen und langsam auszudunsten.

Der Geruch der Tücher, in welche sie eingewickelt war, war ein heftiger; reichlicher Schweiß stellte sich ein, und eine strenge Diät verhütete die Aufnahme von Stoffen, welche zur Verunreinigung der Säfte beitragen konnten. Nach drei oder vier Einpackungen war der Geruch des Achselschweißes so gering, daß man ihn durch die Kleider nicht mehr wahrnahm, und weitere Behandlung „reinigte“ das Mädchen so ausgiebig, daß Haut und Drüsen bedeutend gesünder wurden und eine so übermäßige Tätigkeit der Schweißdrüsen, wie jene der Achselhöhle, nicht mehr eintreten konnte.

Als geruchbindende Schutzmittel (nicht Heilmittel!) werden für plötzliche Verlegenheiten übermangansaures Kalium und Chlorkalk angegeben; doch können sie nur in großer Verdünnung Anwendung finden, da sie neben ihrer desinfizierenden Wirkung auch eine sehr ätzende haben, also die Körpergewebe angreifen. Sie werden daher bei Krebskrankheiten, die von höchst übelriechenden Ausflüssen begleitet sind, bei Stinknase usw., deren Ursachen sich nicht immer gleich beseitigen lassen, welche die Kranken aber ihres unerträglichen Geruches wegen zum Zusammenleben mit anderen Menschen unfähig machen, mit Vorteil benützt, wenn andere Mittel, wie Lindenkohle, nicht mehr genügen.

Übermangansaures Kalium wird in einer Lösung von 1,0 : 1000,0 Wasser benützt, Chlorkalk von 10,0 : 250,0 mit Zusatz von Essig angewendet. Man tränkt weiche Stoffe damit und legt sie nicht direkt auf die Haut.

Adererweiterung. Infolge von Druckwirkung aller Art oder Widerstandslosigkeit der Gefäßwände kann ein verlangsamter Fluß und stellenweise Stauung des Venenblutes eintreten, die zu Erweiterung einzelner Gefäßteile führen. Es entstehen dann mehr oder minder dicke Knollen unter der Haut, die verdickten Gefäßröhren liegen übereinander und bilden ganze Pakete, welche hervorragen und mitunter schmerzhaft werden. Bei eintretender Entzündung werden diese Knollen blaurot und so schmerzhaft, daß das betroffene Glied nicht bewegt werden kann.

Langes Stehen macht die Adererweiterung, die fast immer nur an den Beinen auftritt, weil hier der Rückfluß des Blutes am meisten Schwierigkeiten begegnet, oft unerträglich; auch anstrengendes Gehen bei schwachen Gefäßwänden ist ohne Schutzmittel meist unmöglich. Es sind also Männer und Frauen, die von diesem Übel befallen werden, nicht so leistungsfähig wie andere Personen und bei allen körperlichen Bewegungen behindert.

Viel häufiger als Männer sind Frauen damit geplagt. Dies hängt teils mit ihrer Lebensweise, teils mit den Aufgaben der Mutterschaft zusammen. Ein Druck wird im Becken auf das Gefäßsystem ausgeübt, wenn die Gebärmutter vergrößert und gefüllt ist, oder wenn der Darm nicht täglich entleert wird, so daß er schwer und dick die Leibeshöhle anfüllt. Daher entstehen „Krampfadern", also Adererweiterungen, so häufig während Schwangerschaften oder bei anhaltender Stuhlverstopfung. Mitunter treten sie auch ohne diese Ursachen auf, z. B. bei krankhaften Veränderungen im Gefäßsystem.

Nicht selten kommt es vor, daß solche Knoten, deren Wandungen immer dünner werden, aufspringen, tüchtig bluten und sich in eitrige Geschwüre umwandeln. Das sind dann die bekannten Beingeschwüre, die bei älteren Leuten oder solchen, welche ihre Körperpflege vernachlässigen, jahrzehntelang bestehen. Diese „offenen Beine" sind das Kreuz vieler Landleute; dennoch glauben sie, daß sie ihre Gesundheit nur dann einigermaßen erhalten, wenn diese Geschwüre offen bleiben. Ihre Verheilung hat ihrer Ansicht nach meist allgemeine Erkrankung zur Folge. Fig. 61 stellt uns Krampfadern am Beine dar.

Behandlung. Zuerst bekämpfe man die Ursache der Adererweiterung, Druck im Becken, sei es von einer Geschwulst, von einer schwangeren Gebärmutter oder von übervollem Darm herrührend, seien es Zirkulationsstörungen, mit einem schwachen Herzen zusammenhängend, oder andere. Haben die Knoten noch nicht lange bestanden und wird die Ursache behoben, dann bilden sie sich auch wieder zurück und verschwinden.

Wenn sie aber bereits seit Jahren bestehen, dann wird ein vollständiges Zurückbilden nicht mehr erreicht. Eine gewisse Erweiterung bleibt, und man muß sehr froh sein, wenn sie nicht mehr störend empfunden wird.

Wer starke Knoten hat, muß öfter zur Befestigung der Gewebe mit Fett massieren lassen, zuerst leicht und zart von unten nach oben streichend; dann wirken nächtliche Einpackungen der Beine, in kühles Wasser getaucht, mit warmem wollenem Überzug sehr belebend auf die erschlafften Teile. Güsse jedoch erhöhen oft die Beschwerden. Man sei deshalb besonders mit kalten Anwendungen vorsichtig oder vermeide sie unter Umständen vollständig.

Viel besser wirken Ganzanwendungen ein, die auf andere Körperteile starken Einfluß ausüben, z. B. Halbbad 37° C., mit Rückenguß 25°, Armbäder, Sitzbäder usw., je nach dem Allgemeinbefinden zu temperieren und anzuwenden. Durch diese wird der Stoffwechsel so gefördert, die Verdauung so gehoben, daß selbst alte Venenknoten sich verkleinern, weil der Blutlauf gebessert ist. Durch Ableitung erzielt man also am meisten dabei.

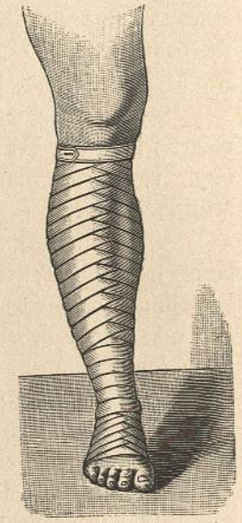


Fig. 263.
Gewickeltes Aderbein.

Ferner müssen Personen mit Adererweiterung täglich morgens nach ihrem Bade mit Trikotbinden geschickt gewickelt werden, um durch äußeren Druck das Heraustreten der Knoten zu behindern. Sie können mit den Binden viel besser als vorher gehen und stehen. Leinen- oder gar Gummibinden sind verwerflich, weil erstere zu scharf, letztere zu undurchlässig sind. Baumwolltrikot dagegen saugt die Hautausdünstung auf, gibt sie auch nach außen ab und hält die Wärmestrahlung nicht so vollständig zurück wie Leinen und Gummi. Bei den Bewegungen des Beines ist der Trikot auch nachgiebiger. Fig. 263 zeigt uns ein gewickeltes Bein. Ganz besondere Vorzüge hat das Diakonwickelband von Teufel in Stuttgart.

Meist leiden Personen mit Venenstauungen auch an kalten Füßen. Diese müssen vor allem bekämpft werden, wenn man Besserung erzielen will. Heiße Fußbäder, Barfußlaufen, kräftiges Durchkneten der kalten Füße, langsames Bergsteigen, stets durchlässiges Schuhwerk (siehe I. Teil, Kapitel über „Bekleidung"), flotte Verdauung werden gute Zirkulation und damit auch warme Füße herstellen. Die Flechtschuhe Fig. 105 sind besonders vorteilhaft für Aderbeine. (Siehe unter „Krampfadern".)

Alkohol ist bei Erkrankungen der Gefäße streng zu vermeiden.

Aderlaß. Vor hundert Jahren und auch später noch hat man die verschiedensten Krankheiten mit Aderlaß behandelt und viel Unsinniges damit angerichtet. Unzählige Todesfälle sind auf die maßlose Anwendung der künstlichen Blutentziehung zurückzuführen, und viel Siechtum und unheilbares Elend sind ihr zu verdanken. Aber wie jedes Ding Licht- und Schattenseiten

hat, so war auch der Aderlaß nicht ganz ohne Nutzen, und zweifellos gab es Fälle, wo er Großartiges leistete. Das sind beispielsweise jene bei Bewußtlosigkeit, bei Erstickung, bei Stauungen und Stockungen, bei gewissen Blutkrankheiten, bei Lungenödem und Schlagfluß usw. Wenn man aber Erschöpften vom wenigen Blut, das sie haben, noch etwas abzapft, dann ist das freilich nicht am Platze und muß verminderte Widerstandskraft zur Folge haben.

Der Aderlaß bestand darin, daß man in der Ellenbogenbeuge eine Vene anschnitt und diese eine gewisse Zeit bluten ließ. Wollte man den Blutdruck im Gefäßsystem beeinflussen oder schnell einwirken, so schnitt man auch einmal Arterien an, die stärker bluten als Venen. Unsere Zeichnungen unter „Blutungen" zeigen uns den Unterschied: aus der angeschnittenen Vene am Beine rieselt das Blut heraus; aus der Arterie am Arme aber spritzt es hoch. In der Arterie steht das Blut unter höherem Druck, daher diese Erscheinung.

Die bevorzugte Stelle für den Aderlaß, die Ellenbogenbeuge, zeigt uns unsere Fig. 264; der Oberarm ist abgebunden, damit das Venenblut stauen kann, man sieht die Aderröhren auch geschwollen. Die Einstichstellen sind deutlich angegeben.

Doch lassen sich auch an anderen Stellen Aderlasse ausführen. Als veraltet, durch „bessere" Methoden verdrängt, hat man während der letzten 50 Jahre den Aderlaß ganz beiseite geworfen, obwohl es für gewisse Zustände kein schneller und sicherer wirkendes Mittel gibt. Auch die kräftigsten Wasseranwendungen, deren Ausführbarkeit oft sehr fraglich ist, wirken nicht so rasch. Man stelle sich nur ein Röhrensystem vor, in welchem die Flüssigkeit zu erstarren droht infolge chemischer Vorgänge in derselben; mit dem Augenblick, in dem wir ein Loch in die Röhre machen, um etwas Flüssigkeit herauszulassen, bekommt die träge nachdrängende und verdickte Masse Raum, kommt dadurch wieder in Fluß und reißt auch fernerliegende Mengen mit sich. Nach kurzer Zeit ist die Stockung überwunden, der Fluß wieder hergestellt. Dieses Beispiel läßt sich für gewisse Fälle im menschlichen Organismus wohl anwenden.

Vor einigen Jahren trat Dr. Dyes, Oberstabsarzt, mit einer neuen Aderlaßtheorie auf und lehrte, daß gerade Bleichsucht am besten mittelst Aderlaß geheilt werde. Er begründete dies damit, daß bei der Bleichsucht das Blutwasser und die weißen Blutkörperchen vermehrt seien und daß sich bald bessere Blutzusammensetzung einstelle, wenn ein kleiner Teil des kranken Blutes entzogen werde. Er hat auch tatsächlich auffallende Kuren zustande gebracht und Nachfolger gefunden.

Auch bei schwer heilbaren Ausschlägen hat der Aderlaß zuweilen geholfen, indem er die übermäßig vorhandenen weißen Blutkörperchen verminderte. Die Ausführung des Dyesschen Aderlasses war eine ganz andere, als sie früher üblich war: zuerst stellte man das Körpergewicht des

Kranken fest und entnahm ihm 1 g Blut auf ½ kg seines Gewichtes, also bei 60 kg Körpergewicht nur 120 g Blut. Dann aber ließ man Bettruhe einhalten und mit Hilfe eines schweißtreibenden Tees tüchtig schwitzen. Ordentlich essen durfte der Kranke erst 24 Stunden nach dem Aderlaß. Auf eine baldige Wiederholung des Aderlasses legte Dr. Dyes großes Gewicht. Seine Theorie fand auch viele Gegner, ganz abzuweisen ist sie jedoch keineswegs. Die Zukunft wird uns sicher weiteres darüber bringen; jedenfalls möchten wir die Aufmerksamkeit darauf lenken, besonders bei hartnäckiger Bleichsucht und „unheilbaren" chronischen Ausschlägen.

Ägyptische Augenkrankheit — Trachoma — wurde aus Afrika nach Europa eingeschleppt und tritt bei uns nicht mehr epidemisch auf. Trotzdem werden immer wieder einzelne Fälle gemeldet, und wer Kinder in der Schule hat, soll davon wissen. Sie ist eine sehr ansteckende Augenkrankheit und erfordert energische Behandlung. Sie sitzt in der Bindehaut der Augenlider und zeigt sich zuerst in Form kleiner Körnchen, die sich später verschwären und bei Vernarbung eine Verunstaltung des Auges oder auch eine Erblindung herbeiführen können.

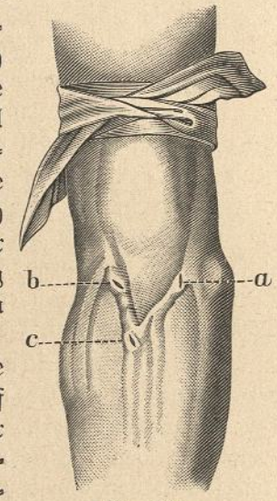


Fig. 264.
Ellenbogenbeuge.
a b c Stellen für den Aderlaß. Nach Ruff.

Da mit dem Auge nicht zu spassen ist, suche man erst zur Diagnosenstellung einen Augenarzt auf und berate sich dann noch erst mit einem Arzt der physikalisch-diätetischen Methode. Ohne ärztliche Leitung mache man keine Experimente! Gewisse Wasseranwendungen dürften das übliche Ätzverfahren überflüssig machen, bei vernachlässigten Fällen aber wird man ohne Ätzungen nicht auskommen! (Siehe Tafel 15.)

Ätherisieren. Äther hat die Eigenschaft, Gefühllosigkeit zu erzeugen, wenn er örtlich angewendet wird, weil er durch seine rasche Verdunstung in hohem Grade Wärme entzieht. Er eignet sich daher zu kleinen Operationen vortrefflich, da er z. B. das Zahnfleisch beim Anfassen des Zahnes mit der Zange unempfindlich macht, ebenso die Haut bei Hautschnitten (Abszessen) usw. Er wird hergestellt aus Weingeist unter Einwirkung der Schwefelsäure und ist zu den genannten Zwecken sehr wohltätig.

Aftereinriß (Fissura ani). Bei Kindern, aber auch bei Erwachsenen entstehen bei schwachen Schleimhäuten oder zu heftigem Reiz bei Hartleibigkeit, wenn mit aller Anstrengung große, harte Kotballen herausgepreßt werden, kleine Einrisse am After, welche bluten und sehr schmerzen. Da sie der

Darmentleerungen wegen immer wieder verunreinigt werden, heilen sie sehr schwer. Man hat sie bei kleinen Kindern zuweilen monatelang bestehen sehen; auch haben sie in solchen Fällen den übelsten Einfluß auf die Darmtätigkeit, weil die Kinder den Stuhl aus Angst vor dem damit verbundenen Schmerz oft tagelang zurückhalten. Die Behandlung ist bei kleinen Kindern, die noch keine Vernunft haben, sehr schwierig.

Behandlung. In den Spitälern wird der eingerissene After geätzt, damit sich eine schützende Haut über der Wundstelle bilden kann, dann werden Opiumgaben gereicht, um den Darm ruhig zu stellen und den Stuhlgang zurückzuhalten. Ist dann aber die nächste Entleerung, wie meistens, sehr hart, so reißen die festen Knollen die zarten Häute doch wieder ein. Besser ist es daher, nur weichen und leichten Stuhlgang zu erzielen ohne reizende Bestandteile. Dies gelingt am besten durch ausschließliche Milchdiät.

Macht man täglich zwei bis drei Sitzbäder, ölt man darnach die wunde Afterstelle mit Mandelöl ein und gibt man nach jeder Darmentleerung sofort kleine, kühle Bleibeklystiere, ebenso äußere laue Abwaschungen, um jeder Reizwirkung durch Stuhlmassen vorzubeugen, nachts nasse Watteeinlagen, um durch die feuchte Wärme heilend einzuwirken, endlich noch kalten Leibaufschlag, um die Darmtätigkeit zu befördern, so hat man neben entsprechender Allgemeinbehandlung alles Nötige getan, und man braucht das Kind mit Schmerzen und Angst, die das Ätzen verursacht, nicht zu quälen.

Afterentzündung. After heißt das unterste Ende des Dickdarms, der Darmeingang. Er wird durch den „Schließmuskel" gebildet, der die Öffnung zusammenzieht. Wird er ausgedehnt, so erweitert er sich bedeutend. Zwischen seinen Falten nun entsteht bei Erhitzung, bei Unreinlichkeit, bei Anwesenheit von Sprungwürmern, Bläschenbildung, scharfem Schweiß usw. leicht eine Entzündung, die unangenehmes Jucken und Brennen verursacht und sich auch mitunter auf die ganze Umgebung ausdehnt.

Behandlung. Mehrmalige tägliche Waschungen mit lauem Wasser sind das erste, was geschehen muß, nachts Einlage eines nassen Wattebausches, damit ätzende Ausscheidungen aufgesogen werden und die brennende Hitze gemildert wird. Ist Durchfall damit verbunden, oder zieht sich der brennende Schmerz überhaupt weiter ins Darminnere hinein, dann ist die ganz milde, beruhigende Diät angezeigt, Schleimsuppen vor allem, und nach jeder Ausleerung, die meist einen unangenehmen Reizzustand im Darme zurückläßt, kleine Klystiere von 28° bis 24° R., nur ein bis zwei Eßlöffel groß. Diese reinigen und beruhigen.

Einige Sitzbäder, warm, sind gleichfalls sehr wohltätig, doch dürfen sie nicht genommen werden, wenn andere Zustände eine Gegenanzeige dafür bilden, z. B. gleichzeitig bestehende Monatsblutung.

Zum Ausgehen öle man die gerötete Gegend mit Mandelöl ein, weil Watteeinlagen während der Bewegung des Gehens verloren werden.

Treten solche Entzündungen öfter auf, dann stecken chronische Darmstörungen dahinter, die beseitigt werden müssen.

Aftererschlaffung (Erweiterung) ist zu beobachten bei allgemeiner Erschlaffung, bei großer Darmschwäche, nach Verletzungen des Afters, wie bei großen Dammrissen, während schwerer Entbindungen entstanden, bei Magerkeit und Erschlaffung des Beckenbodens, nach Darmoperationen. Sie stellt einen ebenso lästigen wie ernsten Zustand dar, weil sie fast immer mit einer schweren Allgemeinstörung in Verbindung steht und die Zurückhaltung des Kotes sehr erschwert. Hat der After-Schließmuskel (Sphincter ani) seine Schließkraft verloren, dann tritt ein böser Zustand ein, der das Leben zur Qual machen kann. Es treten nämlich unwillkürliche Kotentleerungen ein, die umständliche Schutzvorrichtungen notwendig machen, um Beschmutzung und üblen Geruch zu verhindern.

Vorübergehende Lähmung des Aftermuskels, nur auf nervöser Grundlage beruhend, tritt auch zuweilen auf. Eine häufige Folge ist die Erweiterung nach Darmfistel-Operationen, weil man bei denselben den Schließmuskel durchschneiden mußte. Es ist dies also eine Form der Ausheilung eines Geschwüres, die zuweilen auf Kosten einer sehr wichtigen Funktion, nämlich der Schlußfähigkeit des Darmes, erzielt wird.

Bei blutarmen Frauen, die viele Geburten hinter sich haben, findet man oft neben allgemeiner Erschlaffung des Beckenbodens auch große Welkheit des Darmendes.

Behandlung. Zuerst Feststellung der Ursache! Bei nervöser Lähmung beruhigendes Verfahren, auch magnetische Kur. Letztere brachte oft nach wenigen Sitzungen wieder Schlußfähigkeit, während andere Heilmethoden vollständig im Stiche ließen. Man wende sich an einen zuverlässigen Heilmagnetopathen. (Siehe „Magnetismus".)

Bei Darmschwäche infolge alter Darmleiden sind letztere zuerst zu behandeln; es weichen dann auch ihre Symptome, die Erschlaffung des Afters. Bei allen Schwächezuständen aber, lokaler oder allgemeiner Natur, ist eine Kräftigungskur vor allem am Platze. Man regle unter ärztlicher Leitung je nach dem vorliegenden Fall die Ernährung, mache zusammenziehende Sitzbäder mit Eichenrindenaufguß, 35° C., 10 Minuten, Abkühlung bis 22°, unter Umständen auch Unterbauchwaschung, 5 Minuten, 16° C. (siehe diese), Sitzduschen, am besten mit Wechsel der Temperatur, z. B. 40° und 16° C., kühle Bleibeklystiere, behebe etwa vorhandenen harten Stuhlgang und lasse Beckengymnastik machen. (Siehe „Heilgymnastik".) Auch Darmmassage von einem geübten Arzte ist angebracht. Im übrigen Luftbäder und Wald, um die allgemeine Schwäche zu vermindern.

Aftergebilde. Die häufigsten sind die Darmknoten, Hämorrhoiden, von erweiterten, mit Blut angefüllten Venen herrührend (siehe diese). Sie können den After zu einem sehr schmerzhaften Körperteil machen und den

Stuhlgang sehr erschweren. Im entleerten Zustand, also wenn sie kein gestautes Blut enthalten, hängen sie als schlaffe Hautbeutelchen herunter, ohne weiter zu stören. In gefülltem Zustand aber werden sie hart, und wenn sie sich entzünden, sehr schmerzhaft. Wer beim Stuhlgang Stechen am After empfindet, beim Sitzen Schmerzen hat, lasse sich ärztlich untersuchen, damit festgestellt wird, um was es sich eigentlich handelt. Während der Schwangerschaft und im Wochenbett treten bei vielen die Aderknoten am After auf. — Auch Warzen können in der Aftergegend entstehen, sind aber belanglos, solange sie sich nicht entzünden.

Bösartiger sind jene Gebilde, die durch geschlechtliche Infektion entstehen. Wir bringen darüber weniger, weil es nicht zweckmäßig ist, die Frauenwelt mit solchen Möglichkeiten zu ängstigen und weil ihre Erkennung und Behandlung doch nur seitens des Arztes möglich ist. Jede Art von Eiterung oder Abfluß, Schmerz und Schwellung in der Aftergegend nehme man nicht leichtfertig auf, es können die verschiedensten Ursachen vorliegen, und jede Vernachlässigung des Übels verschlimmert es. Beispielsweise kann ein Furunkel in der Aftergegend heftige Symptome machen und doch ganz unschuldiger Natur sein. Sofort mache man feuchtwarme Kompressen, vermeide schmerzhafte Bewegungen, wende unter Umständen Klystiere von 34° C. an und lasse den Arzt kommen.

Afterjucken. Es entsteht am häufigsten durch Madenwürmer. Dieselben sind klein und äußerst beweglich, kommen gerne aus dem Darme an die Oberfläche, wo sie durch ihre Bewegungen auf der empfindlichen Schleimhaut ein heftiges Jucken verursachen. Männer wie Kinder und Frauen leiden daran. Es macht sehr nervös. Man kann sich selbst überzeugen, ob die Sprungwürmer anwesend sind, wenn man bei anhaltendem Jucken einen Handspiegel so unter die Darmöffnung schiebt, daß die ganze Gegend im Spiegelbilde erscheint. In kalter Luft sterben die Würmer rasch ab, man kann auch dies im Spiegel beobachten. — Das Jucken, das durch leichte Entzündung und Wundwerden entsteht, haben wir unter „Afterentzündung" schon besprochen.

Noch gibt es ein rein nervöses, das qualvollste von allen, weil es durch Kratzen noch ärger wird und schwer zu heilen ist. Seine Ursache liegt meist tiefer, in Allgemeinstörungen, Erkrankungen der Beckenorgane und des Nervensystems. Es tritt bei Hysterie, bei chronischer Stuhlverstopfung und als selbständiges Nervenübel auf. Bei Frauen erstreckt es sich sehr häufig auf die Scheide, oder tritt auch von dieser auf den After über.

Eine nervöse Lehrerin z. B., die während der Schulstunden qualvoll unter diesem Jucken litt, konnte jahrelang nicht davon befreit werden. Die Verdauung war bei ihr zwar nicht die beste, aber sie litt auch nicht an hartnäckiger Stuhlverstopfung. Letztere schafft oft unangenehme Reizzustände. Bei ihr konnte man also nur vorübergehende Entzündung der Nervenscheiden annehmen, oder bloß der Nervenenden in der Haut. Ohne auffindbaren Grund war sie auch tagelang frei von diesem Jucken. In jedem Fall mußte Allgemeinbehandlung eintreten, um jene verborgen wirkenden Ursachen zu beseitigen und den Stoffwechsel zu heben.

Behandlung. Behandlung der Symptome der Darmschmarotzer siehe unter „Würmer". Zur Beseitigung des durch sie entstandenen Afterjuckens dient uns das kleine kühle Bleibeklystier von zwei bis drei Eßlöffeln. Es tötet die kleinen Würmer sofort und beruhigt die gereizten Schleimhäute. Änderung der Diät, Einschiebung kleiner, nasser Wattebauschen, die oft gewechselt werden müssen, Sitzbäder, kräftige Leibesbewegung tun das übrige. — Das nervöse Jucken bessert sich, wenn man alles Kratzen möglichst unterläßt, häufig mit kühlendem Mandelöl einreibt, warme Sitzbäder von 40° C. nimmt, auch ableitende warme Kräuter-Vollbäder (siehe „Kräuterbäder"), alle erregenden Getränke und Speisen (Alkohol, Gewürze und scharfen Käse vor allem!) vermeidet und unter Umständen innere Massagebehandlung anwenden läßt. Oft muß vielerlei probiert werden, bis man endlich Erfolg hat.

Aftervorfall. Er besteht in dem Austritt eines Teiles der Innenwand des Darmes. Wie eine Blase buchtet sich ein nußgroßes Stück des Darmes vor, meist bei jedem Stuhlgang, auch bei größeren Muskelanstrengungen. Bei hartnäckiger Stuhlverstopfung, vor allem bei starkem Pressen, auch beim Husten tritt der „Vorfall" gern ein. Er wird dann mit öligen Fingern zurückgebracht; der After zeigt dabei von außen nichts Auffallendes, höchstens etwas Schlaffheit. Erschlaffung des Darmendes, auch nervöse Einflüsse, sowie übermäßiger Druck beim Pressen sind die Ursachen. Darum entsteht er oft bei Kindern nach lange anhaltenden Diarrhöen, nach heftigem Darmkatarrh mit Preßreiz und Erschlaffung des Darmes sowie auch bei allgemeiner Schwäche.

Behandlung. Vernachlässigung neben Abmagerung sind gefährliche Beigaben, man hüte sich davor. Die Allgemeinbehandlung steht dabei desto mehr im Vordergrund, je heruntergekommener oder leidender der Betroffene sich fühlt. Die Behandlung muß selbstredend für jeden einzelnen Fall vorgeschrieben werden, denn was für den einen paßt, schickt sich nicht für den anderen.

Die lokale Behandlung, die zur Heilung des Vorfalles dient, besteht in Darmmassage, die der Arzt mit geöltem Finger ausführt, in zusammenziehenden Sitzbädern mit Eichenrindenabkochung, 10 Minuten 35° C., Abkühlung bis 24°, in Bauchmassage, nächtlichen kalten Bleibeklystieren, um zusammenziehend und kräftigend auf den Darm zu wirken, und in ausgewählter, dem Gesamtzustande genau angepaßter Diät. Vermieden müssen werden: alle blähenden, alle verstopfenden Speisen, weil jede Überanstrengung, jeder vom Darmrohr einwirkende Reiz die erschlaffte Darmwand wieder vortreibt und dadurch die schönste lokale Behandlung unnütz macht. Man vermeide dicke Breie, Kakao, Brot, Kuchen, esse aber viel grüne Gemüse

und Obst, doch beide mit Auswahl. (Siehe „Diät" bei „Verstopfung".) Auch kalte Duschen auf den After wirken oft sehr gut.

In hartnäckigen Fällen wird die operative Behandlung angewendet, sie hat aber auch ihre Schattenseiten.

Eine sehr nervöse Gesangslehrerin, die an nervösem Asthma und sehr hartnäckiger Stuhlverstopfung litt, bekam plötzlich Darmvorfall, der zu ihrem Entsetzen täglich mehrmals eintrat. Kalte und warme Anwendungen, Massage usw. halfen nicht, obgleich sowohl Asthma als auch die Hartleibigkeit fast beseitigt waren, also anscheinend die ursächlichen Momente. Eines Tages kam sie, im besten Wohlsein, zu melden, daß der Darm nicht mehr ausgetreten sei und sie sich darob überglücklich fühle. Ohne daß noch etwas Besonderes unternommen worden war, hat der auf die Darmmuskulatur neu einwirkende Reiz, der jedenfalls mit der Besserung des Allgemeinbefindens zusammenhing, eine strammere Haltung der Darmwand bewirkt und ihr so viel Kraft verliehen, daß sie selbst nach Stuhlentleerungen in ihrer normalen Lage blieb.

Agonie (Todeskampf). Fast jeder Mensch kommt einmal in die Lage, den Todeskampf eines anderen Menschen zu beobachten, Frauen als Mütter und Krankenpflegerinnen mehr als andere Personen. Daher sollen sie auch wissen, daß Agonie jenen Zustand bedeutet, in welchem der Sterbende bei erloschenem Bewußtsein den letzten Kampf kämpft. Die Atmung wird röchelnd, stoßweise, das Herz schlägt mit größeren Unterbrechungen, der Körper wird mit klebrigem Schweiß bedeckt, das Auge verglast. Der Anblick eines solchen Menschen hat etwas sehr Beängstigendes für Unerfahrene. Kränklichen und nervösen Personen entziehe man daher denselben. Dieses langsame Stillewerden der Lebensmaschine kann stundenlang währen; es ist mitunter auch in wenigen Minuten abgetan, und dann tritt die Ruhe des Todes ein, die der Lebende an einem ihm wohlvertrauten Menschen nie begreifen kann.

Man sorge auch in diesem Falle für eine Erleichterung des Zustandes, indem man alle Hindernisse beseitigt, also beispielsweise schwere Decken, drückende, schlechte Zimmerluft, schlechte Lage. Die Fenster reiße man weit auf, dann sorge man für erleichterte Tätigkeit des Herzens, indem man den Sterbenden in horizontale Lage bringt, ihm auch eine kalte Herzkompresse auflegt und indem man Geräusche in der Umgegend verhütet. Wir wissen nicht, wann jede Empfindung erlischt und wie weit trotz jener äußeren Erscheinungen noch Gehirntätigkeit vorhanden ist; daher denke man stets, um alles Unangenehme von dem Sterbenden abzuhalten, er höre und empfinde alles und sei bloß in seiner Bewegung gehemmt. Dann kann man wenigstens ohne Selbstvorwürfe vor dem Sarge stehen und sich sagen, daß man es an Verständnis für die Lage nicht hat fehlen lassen.

Auf uns alle wartet der Tod, und für gar manchen Erdenbürger ist er eine Wohltat; er verdient viel mehr als Freund denn als Feind betrachtet zu werden! (Siehe I. Teil, achtes Kapitel „Langlebigkeit und Tod".)

Akute Krankheiten. Man versteht darunter rasch auftretende und mehr oder minder heftig verlaufende Erkrankungen. Es gibt akute Krankheiten, die niemals chronischen Verlauf nehmen, wie z. B. gewisse Hautkrankheiten; andere dagegen werden nur zu häufig chronisch, indem sie nach heftigem Einsetzen mild verlaufen und nach monatelanger Dauer entweder zum Tode oder zur Heilung führen, z. B. wenn Lungenentzündung in Lungenkatarrh übergeht, die akute Nierenentzündung in eine chronische usw. Die akuten Krankheiten haben mehr oder weniger ein Vorbereitungsstadium, das sich in Müdigkeit, Kopfschmerz, Verstimmung, Appetitlosigkeit und anderem äußert, bis nach einigen Tagen plötzlich Fieber und Erscheinungen eintreten, die den eigentlichen Sitz der Krankheit erhellen.

Zuweilen sind die Krankheitserscheinungen aber auch so widersprechend, daß sich weder der Arzt, noch weniger ein Laie ein richtiges Urteil über den wahren Zustand bilden kann. Es geht im Organismus manches vor, das wir noch nicht erkannt haben; wir stehen daher häufig vor Rätseln und empfinden bedrückend die menschliche Ohnmacht und die Grenze unseres Wissens. Ein zweijähriges, liebliches Mädchen erkrankte mit Fieber und, wie es schien, mit Schmerzen im Leibe; denn es wies in der ersten Zeit oft nach dem Bauche. Da alle Anwendungen erfolglos und die Art der Krankheit unerklärlich blieben, rief man noch zwei Ärzte herbei. Auch diese wußten nicht, woran das Kind eigentlich erkrankt sei; denn es war nichts Ausgesprochenes an ihm zu finden. Von Woche zu Woche aber wurde es schlechter, endlich traten Herzgeräusche auf, und es verschied. Die Sektion ergab Tuberkulose des Bauchfells. Tuberkulose war nicht in der Familie; das Verstorbene und seine gesunden Geschwister lebten viel im Freien; wie war dieser Zustand entstanden? Als einziges ursächliches Moment konnte nur der schon bejahrte, geisteskranke Vater angesehen werden, der zur Zeit der Erkrankung des Kindes bereits in einer Irrenanstalt lebte. — Dies als Beispiel, wie dunkel einzelne Krankheiten oft verlaufen. —

Behandlung. Wenn bei Kindern oder Erwachsenen akute Krankheiten ausbrechen, ganz gleich welcher Art, behalte man bis zur Ankunft des Arztes stets vier Aufgaben im Auge: 1. Entleerung des Darmes mit 1 Liter Wasser von 35° C. (unter Umständen mit Ölzusatz); 2. fasten lassen, d. h. keine feste Speise reichen, aber als Getränk Zitronenwasser oder Apfeltee (von ausgekochten Apfelschalen); 3. das Anlegen einer Rumpfpackung (siehe diese) von etwa 26° C. und bei großer Hitze zweistündlicher Wechsel; 4. Zufuhr frischer Luft bei Tag und Nacht, was man auch im Winter mit Hilfe der oberen Fensterflügel, der Vorhänge, Bettschirme usw. ganz gut ermöglichen kann (bei gleichzeitiger Heizung im Winter). Ob es sich bloß um eine meist stürmisch verlaufende Mandelentzündung handelt, oder um beginnende Hirnhautentzündung, ob der Kranke ein belasteter oder sonst gesunder Mensch war: die Entleerung des nur zu oft übermäßig angefüllten Darmschlauches und die ebenso verteilend wie kühlend und vom Kopfe ableitend wirkende Rumpfpackung sind immer

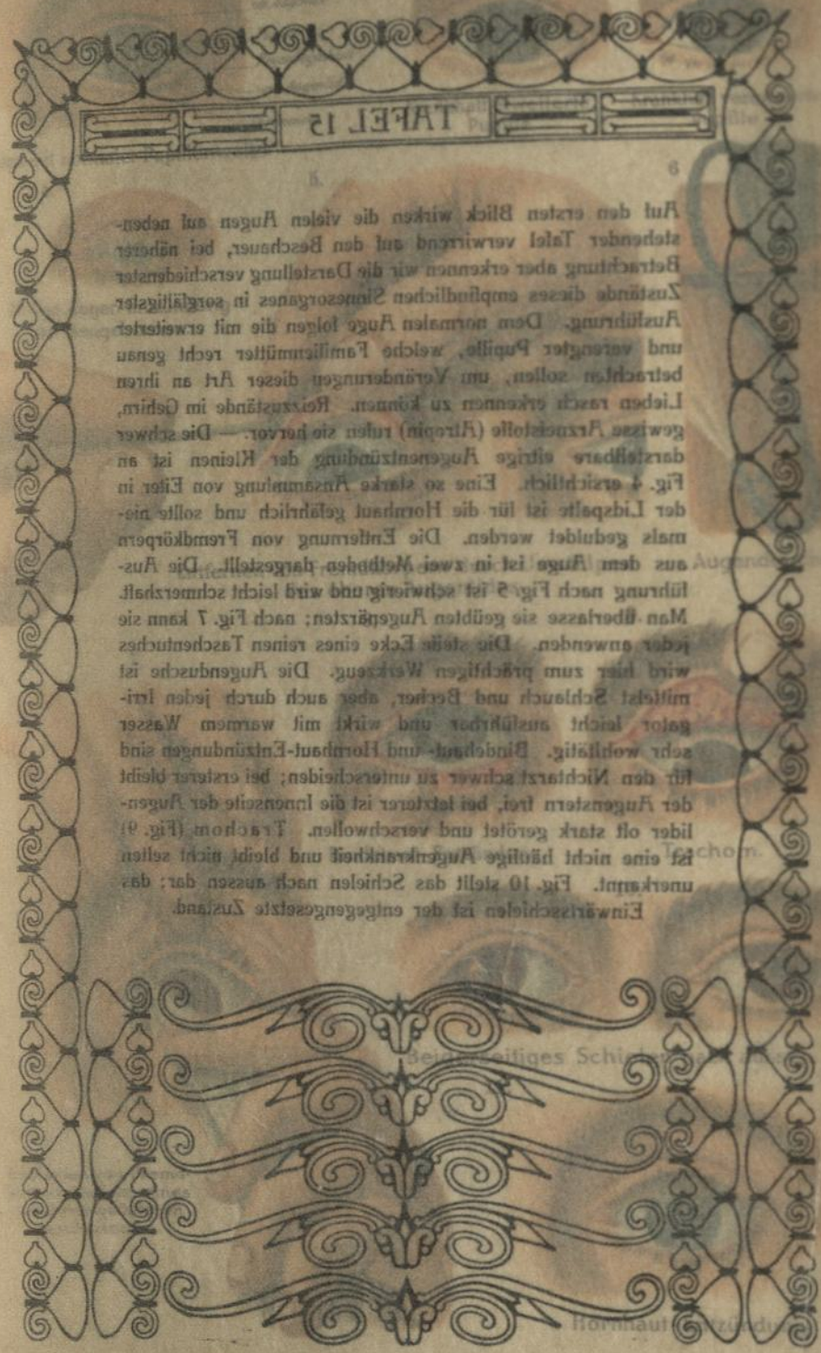
unter allen Umständen dringend geboten und von bestem Erfolg begleitet, nicht minder die Zufuhr reiner und sauerstoffreicher Luft im Krankenzimmer und Unterbrechung der Nahrungszufuhr. Die fast immer bestehende Appetitlosigkeit zeigt uns schon an, daß die Körpermaschine in Unordnung geraten ist, daß der Magen „nichts will" und seine Arbeitskraft erlahmt ist; trotzdem wird Essen „zur Stärkung" gerade seitens der Frauen so häufig aufgedrängt, und sie fürchten gleich ums Leben, wenn der Kranke zwei Tage lang nichts ißt. (Siehe „Fasten".)

Nur Luft, Wasser und Fasten sind es, welche auch die heftigsten Krankheitszeichen mildern, vorhandene Schmerzen vermindern und etwaige Lebensgefahr zu beseitigen vermögen; nicht aber Arzneien, deren innere Wirkung man gar nicht genau kennt, während der aufgeregte Körper, wenn jene vier Regeln nicht befolgt werden, mit den im Innern angehäuften Nahrungsmengen nicht fertig wird und Blut und Nerven nach Sauerstoff in dem dumpfen Schlafzimmer hungern. (Siehe „Krankenpflege".)

Alaun. In der Frauenheilkunde spielt der Alaun (schwefelsaure Tonerde) eine gewisse Rolle. Früher machte man alle Scheideausspülungen nur damit, weil man ihn seiner zusammenziehenden und desinfizierenden Eigenschaften wegen für eines der besten Mittel gegen „Fluß" hielt. Auch wurde er viel zu Gurgelungen verwendet. Andere Mittel haben ihn indessen etwas verdrängt. — Ein schleimiger Katarrh der Gebärmutter wird damit nicht ausgeheilt, wohl aber wird die Scheide dadurch allmählich hart und unnachgiebig. Man lese unsere Behandlung des Gebärmutterkatarrhs und vermeide mineralische Spül- und Gurgelwässer.

Albinos (Weißlinge.) Auch über diesen Ausdruck müssen sich Frauen klar sein, da oft Kinder geboren werden, deren auffallende Helligkeit allgemeines Aufsehen erregt. Sie haben fast weiße Haare und oft so farblose Augensterne, daß sie rot durchleuchten, wie bei den Kaninchen. Es fehlt Haaren und Augen dunkler Farbstoff, daher ihre Helligkeit. Das rote Aufleuchten entsteht durch die zuweilen sichtbar werdende rote Aderhaut des Augenhintergrundes. Solche Individuen können in anderer Hinsicht ganz normal sein.

Albuminurie (Eiweiß-Urin). Frauen nierenkranker Männer sieht man oft im Auftrag des Arztes Harnproben ausführen, um den Eiweißgehalt des Harnes festzustellen. Albumin heißt „Eiweißstoff" und Albuminurie jener krankhafte Zustand, in welchem der Harn Eiweiß ausscheidet. Auch bei an Scharlach erkrankten Kindern werden die Mütter angewiesen, Harnproben auszuführen, um eine etwa beginnende Nierenentzündung sogleich feststellen zu können. Der Abgang von Körpereiweiß wirkt sehr schwächend auf den Organismus und wird in höherem Grade nicht lange ertragen. Geringe Mengen werden vorübergehend bei verschiedenen Leiden ausgeschieden, sind dann aber belanglos.



TAFEL 15

Auf den ersten Blick wirken die vielen Augen auf nebenstehender Tafel verwirrend auf den Beschauer, bei näherer Betrachtung aber erkennen wir die Darstellung verschiedenster Zustände dieses empfindlichen Sinnesorganes in sorgfältigster Ausführung. Dem normalen Auge folgen die mit erweiterter und verengter Pupille, welche Familienmütter recht genau betrachten sollen, um Veränderungen dieser Art an ihren Lieben rasch erkennen zu können. Reizzustände im Gehirn, gewisse Arzneistoffe (Atropin) rufen sie hervor. — Die schwer darstellbare eitrige Augenentzündung der Kleinen ist an Fig. 4 ersichtlich. Eine so starke Ansammlung von Eiter in der Lidspalte ist für die Hornhaut gefährlich und sollte niemals geduldet werden. Die Entfernung von Fremdkörpern aus dem Auge ist in zwei Methoden dargestellt. Die Ausführung nach Fig. 5 ist schwierig und wird leicht schmerzhaft. Man überlasse sie geübten Augenärzten; nach Fig. 7 kann sie jeder anwenden. Die steife Ecke eines reinen Taschentuches wird hier zum prächtigen Werkzeug. Die Augendusche ist mittelst Schlauch und Becher, aber auch durch jeden Irrigator leicht ausführbar und wirkt mit warmem Wasser sehr wohltätig. Bindehaut- und Hornhaut-Entzündungen sind für den Nichtarzt schwer zu unterscheiden; bei ersterer bleibt der Augenstern frei, bei letzterer ist die Innenseite der Augenlider oft stark gerötet und verschwollen. Trachom (Fig. 9) ist eine nicht häufige Augenkrankheit und bleibt nicht selten unerkannt. Fig. 10 stellt das Schielen nach aussen dar; das Einwärtsschielen ist der entgegengesetzte Zustand.

1.

Auge mit normaler Pupillenweite

2.

Krankhaft erweiterte Pupille.

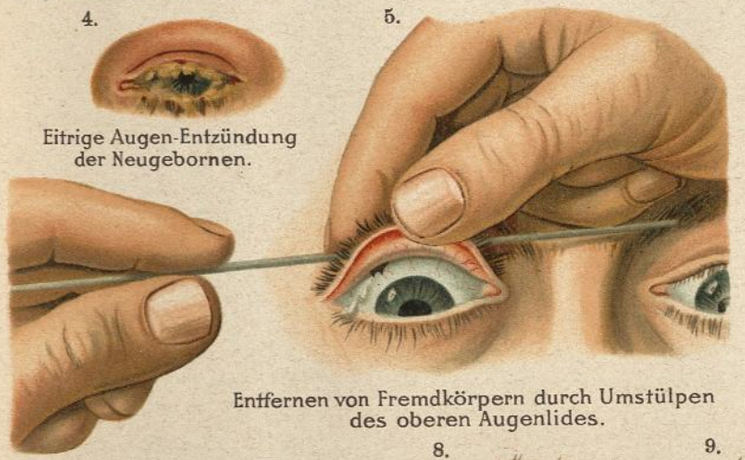
3.

Krankhaft verengerte Pupille.

4.

Eitrige Augen-Entzündung der Neugebornen.

5.

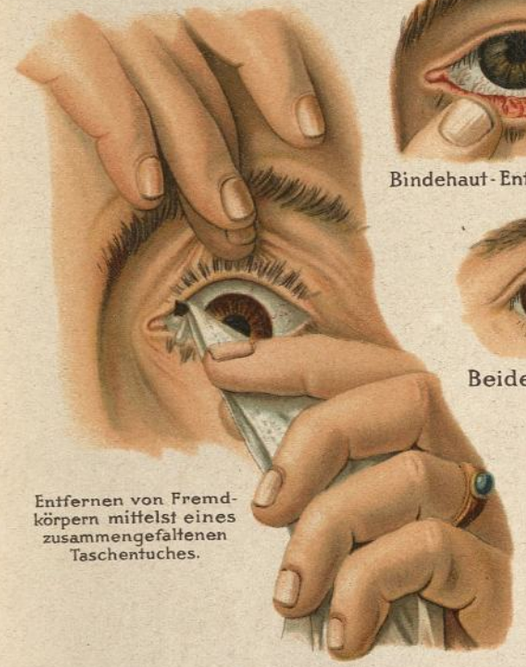


Entfernen von Fremdkörpern durch Umstülpen des oberen Augenlides.

6

Augendouche.

7.



Entfernen von Fremdkörpern mittelst eines zusammengefaltenen Taschentuches.

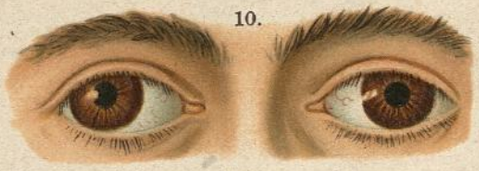
8.

Bindehaut-Entzündung.

9.

Trachom.

10.



Beiderseitiges Schielen nach aussen.

11.

Hornhaut-Entzündung.

Das Auge.

Siehe Text III. Teil.

Die einfachste Harnprobe ist die „Kochprobe“. Man braucht dazu Reagensgläser und eine kleine Spirituslampe (auch aus Glas für diesen Zweck). Man erhitzt den Harn in den Glasröhren vorsichtig über dem Lämpchen, bis die Flüssigkeit aufwallt; enthält sie Eiweiß, so trübt sie sich schon während der Erwärmung und verwandelt den durchsichtigen gelben Harn in eine undurchsichtige Flüssigkeit, als ob sie durch Milch getrübt wäre. Da es jedoch auch vorkommt, daß durch die Erhitzung nur phosphorsaure Erden (Erdphosphate) ausgeschieden werden, so macht man die Gegenprobe: man setzt einige Tropfen Essigsäure zu, die den Harn sofort klärt, wenn er eiweißfrei ist, weil kohlensaure Magnesia und Kalk in Säuren sich leicht lösen. Im andern Falle bleibt er trübe.

Die Trübung des Harnes bei Eiweißgehalt entsteht durch Gerinnung des Eiweißes, das erst dann als kleine Flocken sichtbar wird. (Siehe „Urinuntersuchung“).

Aleuronatbrot wird bereitet, indem man Pflanzeneiweiß (als Kleber) dem Gebäcke zusetzt, so daß es etwa 50 % Eiweiß und 30 % Stärkemehl enthält. Es ist daher sehr nahrhaft, wäre aber nur bei im übrigen eiweißarmer Nahrung am Platze. Sein Geschmack ist nicht allen Menschen zusagend. (Siehe „Gebäcke“ im I. Teil, zweites Kapitel „Ernährung“.)

Alkohol. Siehe zweites Kapitel, I. Teil, unter „Getränke“.

Alkohol ist ein Gift, das nur in großer Verdünnung und selbst dann niemals schadlos ertragen wird. Er ist der wesentliche Bestandteil unserer beliebtesten Getränke und wirkt in erster Linie auf das Nervensystem, indem er die Stimmung beeinflußt, unsere Gefühle erregt und die Urteilskraft schwächt. In größeren Mengen genossen, versetzt er in den Zustand der Trunkenheit und entwürdigt den Menschen unter das Tier. Bei lebenslänglichem Genuß legt er den Grund zu chronischen Krankheitszuständen und hat auf diesem Wege schon ungemessenes Elend über jene Völkerschaften gebracht, die sich ihm ergaben. An den Frauen ist es, seine Gefährlichkeit einzusehen, sich im Interesse ihrer Kinder und ihrer eigenen Gesundheit davon frei zu halten und ihre Männer und Söhne vor ihm zu bewahren. Wer dem Teufel Alkohol einmal verfällt, ist meist rettungslos verloren!

Unsere 6. Tafel „Wirkung des Alkohols“ führt uns die furchtbaren Veränderungen vor, die starker Alkoholgenuß mit der Zeit bewirkt. Wir sehen aus dem hübschen Gesicht des Jünglings das verwüstete Trinkergesicht entstehen und die krankhafte Veränderung innerer Organe, wie der Leber, des Magens und der Niere.

Wer da weiß, wie notwendig ihre ungestörte Funktion zur Erhaltung der Gesundheit ist, der kann ermessen, welchem Elend der Trinker entgegengeht, der die Gesundheit dieser Organe eingebüßt hat.

Allopathie ist ein griechisches Wort und bedeutet die Heilart mit Mitteln, die eine dem Übel entgegengesetzte Wirkung hervorbringen; Allopathie

ist der Gegensatz zur Homöopathie. Mehr noch unterscheiden sie sich aber durch die Größe der Arzneigaben. Man hört gegenwärtig sehr häufig von ihnen sprechen, weil auch die Heilkunde verschiedene Richtungen umfaßt, die voneinander getrennt werden müssen. Sie unterscheiden sich untereinander sowohl durch die Beurteilung der Krankheit wie durch die heilensollenden Methoden, die sie lehren und üben. Man kann drei Hauptgruppen bilden, in welche sich mehr oder minder alle Heilmethoden einreihen lassen: 1. die Allopathie, 2. die Homöopathie, 3. die Naturheilmethode oder physikalisch-diätetische Methode.

Die Allopathie ist gleichbedeutend mit der herrschenden Schulmedizin, die das Erbe des Mittelalters in bezug auf Arzneimittelglauben angetreten hat. Die ältere Richtung vertritt einseitige Wissenschaftlichkeit, alle Konsequenzen der Bakterienlehre und hofft durch Experimente an lebenden Tieren Neues zum Wohle der kranken Menschheit zu entdecken. In der Chirurgie hat sie im letzten Jahrhundert große Fortschritte gemacht, sie wagt die kühnsten Operationen. Besondere Entwicklung hat die Geburtshilfe erfahren. Aber sowohl das übermäßige Operieren, wie das unbeschränkte Medizinieren, durch welches den Kranken ein Arzneigift nach dem andern eingeführt wird, erfährt bereits im eigenen Lager lebhaften Widerspruch. Da viele Mißgriffe dieser Heilmethode immer mehr zum allgemeinen Bewußtsein kommen, mehren sich tagtäglich die Gegner der Allopathie sowohl im Volke wie in ärztlichen Kreisen selbst, und es fehlt nicht an heftigen und berechtigten Angriffen.

Wahre Gesundheitspflege und Vorbeugung (Hygiene und Prophylaxis) hat sie nicht auszubilden verstanden; dafür geben die städtischen Kliniken und die medizinischen Lehrbücher traurige Beweise, nicht minder die praktisch sein sollenden, populären ärztlichen Werke mit ihrem gelehrten Wust und ihrem für die Anforderungen des täglichen Lebens unzugänglichen Inhalt.

Hochbedeutend ist aber der naturwissenschaftliche Teil ihrer Schule mit ihren anatomischen, physiologischen, chemischen und physikalischen Lehrsälen. Das sind die Quellen ungetrübter Wissenschaft, wo jeder trinken kann, ohne Rücksicht auf sein späteres Glaubensbekenntnis. Die Nutzanwendung des dort Aufgenommenen für die Heilkunde ist dann freilich eine verschiedene.

Über „Homöopathie" und „Naturheilmethode" siehe unter diesen.

Aloe wird aus der afrikanischen Pflanze Aloe gewonnen und ist ein sogenanntes Drastikum, denn sie wirkt heftig auf den Darm ein und verursacht kolikartige Schmerzen. Der bittere Saft wird den Blättern der Pflanze entnommen. Daß er bei häufiger Anwendung den Darm schwächen muß, liegt auf der Hand. Wir warnen also vor seiner Benutzung.

Viele Abführmittel enthalten Aloe, sie ist daher sehr bekannt. (Siehe „Abführmittel".) Sie ist auch in Pillenform in den Apotheken zu haben und gilt als menstruationstreibendes Mittel.

Wer an Uterusblutungen leidet, darf niemals Aloe einnehmen.

Alpdrücken. Alpdrücken nennt man ein beklemmendes Gefühl, das in der Brust oder Herzgegend nachts im Schlafe entsteht und verschiedene Ursachen haben kann. Voller Magen, ein durch Alkohol entstandener Aufregungszustand, Störungen der Herztätigkeit, alles das kann einwirken. Man macht auch einen Gehirnnerv verantwortlich, den einzigen, der bis in die Bauchhöhle dringt, den sogenannten Nervus vagus. Das Drücken wird oft so heftig, daß der Schlafende laut stöhnt, ohne doch imstande zu sein, sich zu rühren oder zu erwachen. Es ist dann eine Wohltat für ihn, von anderen schleunigst geweckt zu werden.

Behandlung. Vermeidung einer reichlichen Abendmahlzeit, Erhaltung einer flotten Verdauung, strenge Alkoholabstinenz und abendliche Spaziergänge von mindestens einstündiger Dauer, endlich offene Fenster, leichte Steppdecke zur Bedeckung statt schwerem Federbett und ableitende Wadenwickel.

Altersschwäche. Das ist ein Zustand, der bei manchen schon mit 45 Jahren eintritt, bei anderen aber erst im 80. Im letzteren Falle bedeutet sie die natürliche Abnahme der Kräfte im Greisenalter, im ersteren eine unnatürliche Erscheinung, einen vorzeitigen Verfall. Es muß unsere Aufgabe sein, uns so lange als möglich vor dem Eintritt der Altersschwäche zu bewahren, unsere Lebensweise so einzurichten, daß unsere Organe einerseits geschont, anderseits gekräftigt werden, dann bleiben wir lange arbeits- und genußfähig. Die Geistesschwäche des alten Menschen ist durchaus nicht Naturnotwendigkeit; sie tritt nur unter bestimmten Voraussetzungen ein, bei Männern oft als Folge eines üblen Vorlebens. Man lese aufmerksam das letzte Kapitel des I. Teiles „Langlebigkeit und Tod".

Ameisenkriechen. Das ist ein häßliches Gefühl von Laufen und leisem Griebeln am Rücken, in den Armen oder Beinen, das viele Blutarme und Nervöse haben. Es tritt aber auch bei Gehirn- und Rückenmarkskrankheiten auf, in welchem Falle es dann mit Pelzigsein in Verbindung ist. Zirkulationsstörungen oder noch ungekannte Vorgänge im Nervensystem sind die Ursachen.

Behandlung. Am besten hilft dagegen frottieren mit warmen, weichen Händen, ferner heiße Teilbäder an entgegengesetzter Körperstelle, also bei Ameisenkriechen in den Beinen ein Armbad von 43° C., oder umgekehrt, ferner Kräuterdämpfe. Ärztliche Untersuchung versäume man nicht, wenn es immer wieder kommen sollte. Auch Gymnastik der Arme und Beine ist sehr wirksam, sofern es sich um Zirkulationsstörungen handelt.

Amme. Man bezeichnet damit eine Frau, die gegen Entschädigung ein fremdes Kind statt ihres eigenen säugt, siehe näheres im II. Teil „Das Kind".

Amputation. Die Abtrennung eines Gliedes von unserem Körper oder eines Teiles eines Gliedes nennt man „amputieren". Man spricht in ärztlichen Kreisen von einer „Amputation der Portio", wenn man den Scheidenteil der Gebärmutter abtrennt, von einer Amputation der Hand, wenn man sie vom Arme loslöst, und ähnliches mehr.

Die Fälle sind sehr selten, wo kein anderer Ausweg als Amputation übrig bleibt, z. B. bei gänzlich zertrümmerten Körperteilen; selbst bei sehr schweren Verwundungen und sehr langwierigen Eiterungen ist es durch sorgsame Pflege und eine Wundbehandlung, wie wir sie später angeben werden (siehe „Wundbehandlung"), noch möglich geworden, das verletzte Glied zu erhalten und auszuheilen. Leider ist diese Art der Behandlung in unseren Spitälern noch nicht eingeführt, und so werden dort alljährlich Hunderte von Leidenden durch das vorschnelle Messer zu bleibenden Krüppeln geschnitten.

Anämie ist der wissenschaftliche Name für Blutarmut. Man versteht darunter eine unrichtige Blutzusammensetzung, indem das Verhältnis der natürlichen Bestandteile desselben sich verschiebt und zwar entweder das Blutwasser sich zuweilen vermehrt, oder die Menge der Blutkörperchen abnimmt, oder aber die im Körper vorhandene Blutmenge sich im ganzen vermindert. Die Gesichtsfarbe der Blutarmen verliert die gesunde Frische und Röte, sie wird blaßgrau oder gelblich. Da unser Blut Lebenssaft ist, die Nahrungsquelle für alle Gewebe, so ist jede Veränderung seiner Zusammensetzung von Einfluß auf den ganzen Organismus und sind demnach auch die bei Blutarmut auftretenden Krankheitserscheinungen zuerst allgemeiner Natur. Sie bestehen in Schwächegefühl, Herzklopfen, Kopfschmerz, kühler Haut, Kältegefühlen, Arbeitsunfähigkeit usw. Es gibt auch eine gefährliche Form der Blutarmut, an welcher man nach vollständiger Entkräftung zugrunde geht. (Anaemia perniciosa.)

Nach Entbindungen und Operationen, bei welchen viel Blut verloren wurde, tritt sie oft in heftigerem Grade auf. Da so viele Frauen jahrelang an zu starken Menstruationen leiden, ist es kein Wunder, wenn sie gleichfalls blutarm werden. Das verlorene Blut kann sich von vier Wochen zu vier Wochen nicht ersetzen, und allgemeine Schwäche ist die nächste Folge. In anderen Fällen ist ungenügende Ernährung, sei es durch ein Magenübel entstanden oder durch schlecht zusammengesetzte und minderwertige Nahrung (sogenannte „Unterernährung"), die Ursache der Blutarmut, Luftmangel nicht zu vergessen. Daher ist es begreiflich, warum das weibliche Geschlecht so viel mehr an Blutarmut leidet als das männliche. Letzteres hat die vielen Blutverluste nicht, betätigt sich geistig und körperlich mehr und genießt infolgedessen auch viel mehr frische Luft.

Blutarmut ist oft die Grundursache anderer schwerer Leiden, z. B. des Lungenspitzenkatarrhs bei jungen Mädchen, der Nervenschwäche, der Magengeschwüre usw., indem die Gewebe ihre Widerstandskraft langsam einbüßen und dann erkranken. Bei länger andauernder Blutarmut lasse man sich gründlich untersuchen, um noch rechtzeitig der Entstehung schwerer Übel vorbeugen zu können.

Behandlung. Zuerst sehe man sich ein wenig nach der veranlassenden Ursache um und rücke dieser energisch auf den Leib. Alle Arten von Blutungen müssen zuerst beseitigt werden, dann trete man der Blutarmut an sich näher. Als erstes gilt Regelung der Diät, die leichtverdaulich und blutbildend sein muß: viel gute Milch, Nährsalze, Obst und Gemüse, wenig oder kein Fleisch, wenn Abneigung dagegen besteht; Kasseler Haferkakao oder Nährsalzkakao, wenn keine Verstopfung besteht, keinerlei Alkohol. Bei großer Schwäche wenig Bewegung, dagegen Liegen im Freien (Hängematte), später leichte Gartenarbeiten und dann zur Kräftigung der Herztätigkeit langsames Bergsteigen. Luftbäder im Sommer und Anwärmen in der Sonne im Winter wirken sehr belebend ein. Von Wasseranwendungen kann nur eine morgendliche Ganz-Abwaschung, 25° bis 28° C., im Winter beim Ofen, empfohlen werden, welcher kräftiges Trockenreiben folgen muß, damit etwas Blut nach der blassen Haut gelockt werde. Friert man dennoch darnach, dann erwärme man sich entweder im Bett oder man kleide sich warm an und mache einen raschen Spaziergang. Kräftezustand und Jahreszeit entscheiden über Art der Bäder.

Ob andere Anwendungen am Platze sind und was sonst noch gegen die Blutarmut zu geschehen hat, darüber entscheidet der jeweilige Fall und der Arzt. Niemals gleicht ein Fall dem anderen.

Vor allem sei man darauf bedacht, der Entstehung der Blutarmut schon bei den Kindern vorzubeugen. Wie das zu geschehen hat, geht aus dem I. und II. Teil unseres Buches hervor.

Ananas ist eine herrliche Frucht, die nur im Süden wirklich gedeiht und ein köstliches Aroma hat. Ihr Saft soll ein gutes Mittel sein, um Erbrechen zu stillen. Auch wirkt er ernährend und erfrischend bei sehr herabgekommenen Personen.

Anästhesie (Empfindungslosigkeit). Sie bedeutet aufgehobene Empfindungsfähigkeit und kann bei Nervenkrankheiten vorübergehend oder bleibend auftreten oder künstlich durch Narcotica (betäubende Mittel) erreicht werden. Auch Eisauflagen machen die Haut anästhetisch. In der Zahnheilkunde wird diese Unempfindlichkeit durch Anwendung von Äther, Kokain und anderen Mitteln erreicht. Für Zahnoperationen sowohl wie für Augenoperationen ist diese künstliche Unempfindlichkeit unerläßlich.

Die Operationsgegner werden gewiß nicht behaupten wollen, daß das Zahnreißen umgangen werden kann. Wir sind bemüht, es durch richtige Gesundheitspflege zu vermindern; das Ausziehen der Zähne wird aber darum leider nie ganz überflüssig werden, und deshalb wird auch künstliche Anästhesie in Anwendung bleiben.

Anatomie. Unser erstes Kapitel im I. Teil des Buches brachte uns die Lehre vom Bau unseres Körpers, d. i. die Anatomie desselben, und viele anatomische Abbildungen. Man studiere diese eifrig, sie fördern das Verständnis des II. Teiles wesentlich.

Aneurysma. Darunter versteht man einzelne Ausbuchtungen der Blutgefäße, die zu Geschwülsten auswachsen. An inneren Organen können sie gefährlich werden, bei äußerlich gelegenen muß Druck und Stoß vermieden werden, weil die Möglichkeit der Berstung nahe liegt.

Angina. Man bezeichnet damit innere Halsentzündung, Schwellung der Mandeln, Entzündung des Rachens. Sie beginnt meist mit allgemeinem Unwohlsein und bei jüngeren Personen mit oft recht heftigem Fieber, Kopfschmerz, vollständiger Appetitlosigkeit und Schluckbeschwerden. (Siehe unsere 18. Tafel, Nr. 2 und 3 als „Halsentzündung".)

Als zwei dicke Knollen liegen die Mandeln auf beiden Seiten des Rachens; die eine zeigt ein kleines Geschwür, das sehr schmerzhaft ist. Wenn Kinder oder Erwachsene über Halsschmerzen klagen, drücke man die Zunge mit einem Löffelstiel nieder, sorge für gute Beleuchtung und betrachte sich den ganzen Rachen. Ist er bloß gerötet, dann handelt es sich um Rachenentzündung, die oft mit heftigem Schnupfen zusammenhängt; handelt es sich um einseitige heftige Schlingbeschwerden und um klopfenden Schmerz, dann entsteht ein Geschwür in den Mandeln, und es bildet sich Eiter; sind sie sehr geschwollen und gerötet, dann haben wir Angina vor uns. (Siehe Abbildung und Artikel „Diphtherie".)

Eine sogenannte „Erkältung" ist die häufigste Ursache; manchmal ist diese aber auch nicht nachzuweisen. Auch liegt es in unserer Hand, uns durch richtige Lebensweise vor Erkältungen zu bewahren. (Siehe „Abhärtung".) Der Zustand dauert vier bis acht Tage und kann mit großen Beschwerden verbunden sein.

Behandlung. Bei beginnenden Schlingbeschwerden nehme man sofort ein Heißluftbad und schwitze darin, mit nachfolgendem Halbbad, oder man nehme ein heißes Vollbad von 37° bis 42° C. aufsteigend, 10 Minuten. Darnach Einwicklung in trockene Tücher, gute Bedeckung und Nachschwitzen. (Personen mit Herzleiden dürfen diese Anwendungen nicht machen.)

Diesem ein- bis zweistündigen Schwitzen lasse man eine kühle Abwaschung, Übergießung oder Halbbad folgen. Kühle Halswickel wechsle man stündlich, durch ein Klystier von 36° C. entleere man sofort den Darm, und nachts lege man kalte Wadenwickel an. Jeden Morgen führe man eine Übergießung von 40° und 25° C. aus, indem man zuerst das warme Wasser, dann das kühle auf den Oberkörper gießen läßt, tüchtig frottiert und ins Bett zurückgeht. Man genieße nur kühles Apfelkompott, Himbeerwasser und bei Verlangen darnach laue Suppen (ohne Fleischbrühe), nichts Festes und nichts Erregendes. Möglichst gleiche Temperatur des Zimmers ist sehr wohltätig, doch lasse man die Lüftung ja nicht darunter leiden. Bei quälenden Halsschmerzen bringen Formamint-Tabletten Erleichterung. Sie wirken bakterientötend und vermindern daher die Heftigkeit der Entzündung. In geringen Mengen kann man sie auch Kindern geben.

Ankylose. Wenn Gelenke nach andauernden Entzündungen knöchern oder häutig verwachsen, so daß die Beweglichkeit verloren geht, dann spricht man von Gelenksteifigkeit oder Ankylose. Chirurgische oder orthopädische Behandlung kann Hilfe bringen. In den meisten Fällen wird man jedoch bei richtiger Behandlung der vorangehenden Krankheit dem Eintritt einer Versteifung vorbeugen können.

Anschwellung. Wenn ein Organ oder eine Hautstrecke ihren Umfang sichtbar vergrößert zeigt, wenn sich Blut oder Lymphe in demselben ansammeln, so daß man auch von einer „Anschoppung" sprechen kann, dann entsteht eine Anschwellung. Dies ist ebenso am Fuße zu beobachten wie an der Leber, oder an der Gebärmutter. Ursache sind Kreislaufstörungen, einwirkende Reize verschiedener Art, welche sowohl von außen wie von innen wirken können.

Behandlung. Man bemühe sich, die Kreislaufstörungen mit ärztlicher Hilfe festzustellen, beseitige die Reize und wirke ableitend ein durch heiße und kalte Wasseranwendungen an entfernten Körperstellen. (Siehe „Wasserheilkunde".)

Anlprung. Dies ist ein häßlicher Ausschlag, der näßt und Borken bildet und meistens auf dem Kopfe kleiner Kinder entsteht. Ein Zeichen der Gesundheit ist er niemals; Arzneisiechtum, schlechte Ernährung der Eltern, Tuberkulose in der Familie und anderes ist oft die Ursache; sehr häufig ist aber auch nur die künstliche Ernährung des Säuglings, schlechte Säftebildung, schuld; man erreicht sofort Besserung, wenn man die Ernährung ändert.

Behandlung. Sie richtet sich je nach dem Allgemeinzustand des Kindes. Alle Sorgfalt auf die Ernährung ist unsere erste Aufgabe; man wechsle die Kuhmilch und setze ihr Dr. Lahmanns Vegetabilische Milch zu, damit das Kind mehr Nährsalze erhält, ferner lege man es täglich nackt in die Sonne und bade nur einmal (37°) 5 Minuten (den Kopf mit), Abkühlung bis 27° und gebe nachts kalten Leibaufschlag. Auf den Ausschlag lege man zarte Läppchen mit Lanolin oder Mandelöl bestrichen, welche kühlen und das Jucken vermindern.

Wasseraufschläge mache man auf die geröteten und näßenden Stellen nur ganz selten, sie reizen zu sehr. Geschwächten Kindern sind Kräuterbäder, ein- bis zweimal wöchentlich, sehr wohltätig, auch Schwitzpackungen sind bei kräftigen, dicken Kindern mitunter sogar notwendig, und Kopfwaschungen mit Faulbaumrinde werden empfohlen; aber darüber muß der einzelne Fall entscheiden, eine für alle Fälle gültige Behandlung läßt sich nicht angeben. Bei schweren Fällen ist eine Amme das einzige Heilmittel.

Ansteckende Krankheiten. Alle Krankheiten, die auf andere übertragen werden, nennt man „ansteckend". Allbekannt ist es aber, daß man, um angesteckt werden zu können, „Disposition", d. i. Veranlagung, zu einer bestimmten Krankheit haben muß. Nicht jeder kann angesteckt werden! Worin diese „Disposition" besteht, ist noch nicht klargestellt, wahrscheinlich ist, daß viel „totes Gewebe" im Körper des „Angesteckten" vorhanden sein muß, daß der Stoffwechsel ein träger ist, der das Eindringen giftiger Fremdkörper nicht zu verhindern vermag, oder nicht die Kräfte erzeugt, sie zu vernichten. (Näheres darüber unter „Bakterienlehre".) Gleiche Lebensweise macht zu gleichen Krankheiten geneigt, die mitunter wie ein reinigender, alles aufrührender Sturmwind unter die mit zahllosen schlechten Gewohnheiten dahinlebenden Menschen fahren; gereinigte Luft, gereinigte Körpersäfte lassen sie zurück. Darum sagt man auch, die Krankheiten seien die Polizeiorgane der

Natur, welche die Ordnung aufrecht erhalten. Schlimm aber ist es, daß solche Organe notwendig werden! Wo Ordnung und Reinlichkeit herrscht, sind sie überflüssig. Leider sind sie auch gefährlich; denn wie der Sturmwind manchen Baumstamm knickt, so wird auch mancher Angesteckte durch die Krankheit vernichtet.

Wie begegnen wir solchen Gefahren?

1. Durch Vorbeugung. Gesundheitspflege werde nie vernachlässigt, damit Haut und Verdauungsorgane eindringenden Feinden gegenüber stets gewappnet bleiben. In epidemischen Zeiten aber beobachte man noch besondere Vorsichtsmaßregeln. Wenn alles umher erkrankt, werden tatsächlich Krankheitskeime nur zu leicht verschleppt; da gilt es denn, die peinlichste Reinlichkeit zu beobachten. Alle Lebensmittel reinige man vor dem Gebrauch teils durch Eintauchen in heißes Wasser, Erhitzen im Ofenrohr, oder mindestens Abwischen mittelst feuchter Tücher; die Hände werden vor jeder Mahlzeit mit Seife gereinigt, und alle Hausgenossen lasse man täglich ein warmes Seifenbad nehmen. Die Lüftung sei dreimal so reichlich als in gewöhnlichen Zeiten, vor allem aber erhalte man den Magen gesund, da durch ihn die meisten Krankheitskeime zerstört werden, solange der Magensaft die richtige Beschaffenheit hat.

Dies geschieht durch einfache, wohl überlegte und der Jahreszeit angepaßte Kost. Bier, Essig und Obstgenuß sind z. B. sehr schädliche Mischungen; fettes Fleisch, Süßigkeiten und Obst haben auch schon manchem den Magen verdorben. Jedes „Magenverderben" schwächt aber den Magensaft und da kann leicht etwas durchschlüpfen, was sonst nicht gelungen wäre. Bleibt man aber bei Mehlfrüchten, Milch, gut zubereitetem Gemüse und gereinigtem Obst, so bleiben eine Menge Gärungsvorgänge aus, unter welchen zahllose Personen der gemischten und reichen Küche beständig leiden.

Solches diätetisches Verhalten ist besonders in Cholerazeiten sehr notwendig.

Bei Keuchhusten, Scharlachepidemien usw. lasse man jugendliche Personen, die daran noch nicht erkrankt waren, mehrere Schwitzbäder nehmen, um den Körper zu reinigen, mache mit ihnen erfrischende Ausflüge in die Umgebung und lasse kein Furchtgefühl aufkommen. Dieses lähmt die Widerstandskraft des Körpers und schadet oft mehr als anderes.

Muß man aber in ein Krankenzimmer eintreten, wo Typhus, Cholera, Diphtherie usw. herrschen, so vermeide man daselbst Essen und Trinken, berühre den Kranken nicht unnötigerweise, wasche die Hände draußen mit heißem Sodawasser und wechsle die Kleider sofort, wenn man nach Hause kommt. Die getragenen Kleider aber hänge man an die Luft, mindestens 24 Stunden lang. Auch Speichel schlucke man nicht, solange man bei dem Kranken weilt. Hat man aber Krankenpflege übernommen, dann ist man verpflichtet, sich selbst als übertragbares Objekt zu betrachten und Verkehr nach außen zu vermeiden. Wo mehrere Kinder im Hause sind, verlasse man das Krankenzimmer gar nicht, sondern lasse sich alles Nötige an die Tür reichen. Gebrauchte Wäsche des Kranken aber lege man sofort in Eimer mit heißem Sodawasser, die ins Krankenzimmer hineingebracht wurden; erst wenn sie einige Stunden darin gelegen hat, darf sie das Mädchen in der Küche brühen und reinigen. Geschirre und Geräte werden an der Tür in Sodawasser getaucht und dürfen dann erst vom Mädchen zur Reinigung übernommen werden. Die Darm- und Harnentleerungen müssen stets in Chlorkalkwasser aufgefangen werden, wodurch sie sofort unschädlich werden. Die Pflegerin bestelle ihr Haus und mache sich bereit, aber in aller Gemütsruhe, auch zu erkranken. Sehr oft wird dies jedoch nicht eintreten, besonders wenn sie tägliche Abwaschungen ihres eigenen Körpers, beständige Lüftung und vernünftige Kost beachtet; ja sie braucht, wenn der Fall nicht gerade zu den schwersten gehörte, nicht einmal von der Krankenpflege sonderlich angegriffen zu sein. Bei systematischem Vorgehen, strenger Ordnung, ruhigem Wesen läßt sich außerdem im Krankenzimmer zum Wohle des Kranken manche Unruhe und manche Mühe ersparen.

Ungeübte und beständig aufgeregte Krankenpflegerinnen sind meist sehr bald fertig mit ihren Kräften. (Siehe „Krankenpflege".)

2. Durch richtige Behandlung. Jede Mutter hat die Pflicht, sich mit den Erscheinungen jener Krankheit, die gerade herrscht, vertraut zu machen, um die ersten Anzeichen bei den Ihrigen rechtzeitig zu erkennen. Mancher schwere Fall wäre ganz anders verlaufen, wenn man gleich beim Beginne richtig eingegriffen hätte! Aber da lief oft ein solches Kind schon mehrere Tage mit schleichendem Fieber herum, ohne daß auch nur ein Mensch seiner achtete. Das sollte nicht vorkommen, solange es gewissenhafte Mütter gibt!

Wir werden in unserem Buche die häufigsten ansteckenden Krankheiten genau beschreiben, um die Mütter anzuleiten.

Um welche Epidemie es sich auch immer handle, fast allen Erkrankungen gehen vorbereitende Erscheinungen voraus. Sowie man diese bemerkt, mache man, wenn der Zustand dies nicht sonst verbietet, ein heißes Vollbad, 39° bis 42° C. aufsteigend, zehn Minuten, hülle den Kranken darnach in wollene Decken ein und lasse ihn nachdünsten, dann wasche man ihn nach ein bis zwei Stunden kühl ab, lege eine Rumpfpackung an, entleere den Darm und lasse Bettruhe und Fasten beobachten.

Mancher Ausschlag wird darnach unerwartet schnell ausbrechen, und mancher Krankheitsanfang wird sich zur Überraschung aller „verlaufen", d. h. das Unwohlsein wird sich verlieren, und der Erkrankte wird nach wenigen Tagen in fröhlicher Stimmung das Bett verlassen.

Auch bei unklaren Fällen schadet dieses Verfahren nicht; um nichts zu versäumen, zögere man dann aber nicht, den Arzt zu rufen. In einem Hause mit drei Stockwerken und Hinterhaus erkrankten sämtliche Kinder an Keuchhusten; ein Säugling im ersten Stock starb an daran sich anschließender Lungenentzündung; im zweiten Stockwerk verstand man die Vorbeugung! Der fünfjährige Junge begann zu husten, bekam sofort einige Dampfbäder mit mächtigem Schweißaus-

bruch, nur einfache Pflanzenkost und verbrachte täglich eine Stunde im Walde. Er blieb zum Stolze der Mutter frei vom Keuchhusten — der einzige im Hause!

Antiseptische Mittel. Sepsis heißt Fäulnis, und unter antiseptischen Mitteln versteht man fäulniswidrige. Genauere Untersuchungen haben erwiesen, daß wie bei der Gärung auch bei der Zersetzung Organismen die Grundursache sind: pflanzliche, sogenannte Pilze bei ersterer, tierische, die bekannten Bakterien bei letzterer. Bald hatte die Erfahrung gelehrt, daß es auch Mittel gibt, welche die Entwicklung dieser hindern. Die Schulmedizin gebrauchte daher vor kurzer Zeit bei Verbänden und Operationen, wo Fäulnis abgehalten werden mußte, mineralische Lösungen, Sublimat, Karbol usw. und ging jetzt zu milderen über (Lysol), weil sich Vergiftungserscheinungen durch dieselben eingestellt hatten. Wir empfehlen, insbesondere zum Hausgebrauch, den Wasserdampf, sehr heißes Wasser, für Wunden abgekochtes und abgekühltes Wasser, ferner trockene Hitze, Zitronenwasser, und wo dies nicht ausreicht, einen Zusatz von Wasserstoff-Superoxyd, und warnen vor der Benützung der mineralischen Lösungen. Zum Reinigen der Wäsche und zur Abtötung solcher Keime in ihr wirkt heißes Sodawasser sehr gut; für Abtritte und Leibstühle Chlorkalk, grüne Seife für Fußböden. Keimtötend sind ferner auch verdünnte Säuren, wie Essig-, Borsäure und andere. Wissen muß man bei jedem der angegebenen Mittel, wie und wo man es anzuwenden hat.

Apathie ist Teilnahms- und Gefühllosigkeit. Sie tritt als Begleiterscheinung ernsterer Erkrankungen auf und wird auch bei Gemütskranken selten fehlen. Gründlicher Wechsel der Lebensverhältnisse, neue Lebensreize, wie kräftigere Luft, Wald, erheiternde Eindrücke, Wechsel der Kost usw. werden oft ungeahnte Wirkung haben. Bleichsüchtige Mädchen verfallen nicht selten in solche apathische Zustände.

Apfel. Getrocknete Früchte, die fast wasserfrei sind, haben bedeutenden Nährwert und enthalten wertvolle Säuren, Zucker, Stärke, Salze und Stickstoff. Frische Früchte sind für Kinder unentbehrlich; Apfelmus ist für Kranke und Verdauungsschwache das mildeste und wirksamste Obst, da es keine reizenden Nebenwirkungen hat. (Siehe Ernährung unter „Obst" I. Teil.)

Apfelwein wird in Österreich und Süddeutschland viel getrunken, wirkt erfrischend und die Verdauung anregend, enthält aber im ausgegorenen Zustand oft über 4% Alkohol. Daher darf er keineswegs zu den „unschuldigen" Getränken gerechnet werden. Der alkoholfreie aber sei warm empfohlen.

Aphonie heißt Tonlosigkeit der Stimme und entsteht durch Erkrankung oder nervöse Störung der Stimmbänder. Bei Kehlkopfkatarrhen, bei Verdickungen der Stimmbänder, bei hysterischen Lähmungen verlieren Frauen für kürzere oder auch längere Zeit ihre Stimme, was für Sängerinnen sehr ernst werden kann.

Behandlung. Bekämpfung des ursächlichen Leidens, zuweilen Dampf-Einatmungen (Inhalationen), Erschütterungsmassage des Kehlkopfes,

warme Halspackungen und zur Ableitung heiße Fußanwendungen (Dampf- oder Wechselbad). (Siehe „Kehlkopferkrankungen".)

Aphten. Man bezeichnet damit weiße Bläschen mit rotem Hofe, welche sich meist unter Fiebererscheinungen auf der Mundschleimhaut entwickeln. Sie kommen am häufigsten bei Kindern vor und sind sehr schmerzhaft. Da mit der Mundhöhle der Verdauungskanal beginnt, muß man stets an eine Erkrankung des letzteren denken. (Siehe Tafel Nr. 18 „Mundkrankheiten".)

Behandlung. Mit lauem Wasser 34° C. spüle man mittelst einer Glasspritze die Mundhöhle täglich aus, auch mehrmals und insbesondere nach jeder Nahrungsaufnahme. Die Nahrung bestehe nur aus Milch, dicken Suppen, Obstsäften, weil Kauen zu schmerzhaft ist. Dann werde täglich eine nasse Ganzpackung gegeben (siehe diese), von ein bis zwei Stunden Dauer, darnach Halbbad von 36° mit Rückenguß 26° C. Zweistündlich kalte Leibwickel, wenn nötig täglich Entleerungsklystiere. Bei solcher Behandlung schwinden die heftigen Symptome sehr bald. Niemals wende man das übliche Kali chloricum an, mit dem auch schon so mancher vergiftet wurde.

Dagegen gebe man bei Hartleibigkeit und Appetitlosigkeit gleich am Anfang zwei- bis dreimal einen leicht treibenden Tee von Faulbaumrinde und Schlehdornblüte abends und morgens zu trinken, der bald alle krankmachenden Ansammlungen im Darm heraustreibt. Sowie dieser leer wird, läßt das Fieber nach. Klystiere wirken nicht bis in den Dünndarm hinauf.

Auch Erwachsene leiden nicht selten an diesem unangenehmen Übel.

Apollinarisbrunnen ist ein alkalischer Säuerling, ähnlich dem Gießhübler, Rohitscher, Selterswasser, beliebt bei schwacher Verdauung, anregend und leicht abtreibend, darf aber nicht zu häufig genossen werden.

Apoplexie. Bei Aderzerreißung im Gehirn findet plötzlicher Bluterguß in dieses statt, wodurch es in seinen Funktionen gehemmt wird. Daher entsteht Ohnmacht, Lähmung, auch Tod im Anschluß daran, worunter man „Schlagfluß" versteht.

Appetitlosigkeit ist besonders unter der Frauenwelt mit ihrer Nervenschwäche sehr häufig anzutreffen. Es ist der Mangel an Eßlust und der nicht seltene Widerwille vor aller Nahrung bei Magenleiden, der sich mit Gemütsverstimmung, allgemeiner Schwäche, schlechtem Aussehen einstellt. Stets forsche man, ob es sich um Magenkatarrh handelt oder um Gemütsaufregungen, um Blutarmut, allgemeine Trägheit des Stoffwechsels oder um eine beginnende schwere Erkrankung anderer Organe. Die Allopathie gibt Bittermittel dagegen (Amara); wir bekämpfen die Grundursache und erzielen durch Anregung des Stoffwechsels auch den fehlenden Hunger.

Behandlung. Bei auszuschließendem Magenkatarrh: frisches Wasser täglich mehrmals schluckweise trinken, feste Nahrung vermeiden, bis Verlangen eintritt, langsam täglich Bergsteigen, möglichst in der Sonne, bis leichter Schweiß eintritt; wer dies nicht kann, gehe außerhalb der Stadt. Alle zwei Tage nehme

man ein kohlensaures Bad von 10 Minuten Dauer, an den anderen Tagen ein Sitzbad von 35° langsam bis 20° C. abkühlend, fünf Minuten, darnach kräftiges Frottieren der Kreuzgegend. Nachts eine kalte Magenkompresse, bei kalten Füßen eine heiße Wärmeflasche mit nasser Umwicklung an die Sohlen.

Um nicht ganz leer zu bleiben, genieße man eine Kräuter- oder Wurzelsuppe (siehe „Wurzelsuppe"), mit Grieß, Sago oder Suppennudeln eingekocht, ein weiches Ei, Salzgurken, schwarzen Johannisbeersaft, Sauerkirschen, frische Äpfel, kalte Tomaten, rohe Möhren, rohe Kohlrabi, rohes Sauerkraut, etwas chinesischen Tee mit etwas Sahne und ähnliches. Aber stets nur, wenn Lust zu dem einen oder anderen sich regt! Strenge vermeide man alles Mehlige, wie Kakao, Brot, Kuchen, ebenso Fett, Essig, Bier und Fleisch.

Der Stuhlgang werde sorgsam geregelt.

Arbeit. Gar manche Krankheit entsteht dadurch, daß die jedem Menschen notwendige körperliche Ausarbeitung fehlt. Wie zu viel Arbeit erschöpft, so macht zu wenig Arbeit krank. Trägheit des Stoffwechsels, Zirkulationsstörungen mit ihrem Gefolge von Stauungen, Ablagerungen und Hemmungen treten ein. Man lese das sechste Kapitel des I. Teiles über „Ruhe und Bewegung" nach und halte in jedem Hause die körperliche Arbeit hoch. Schon die Kinder rege man zu Muskelleistungen an und lehre sie jede Art von Arbeit zu lieben. Unter den Reichen sind deshalb so viel Lebensüberdrüssige zu finden, weil sie das Glück der Arbeit und die neuen Lebensreize, die sie uns bringt, nicht kennen. Armut und ihre erste Folge, „das Arbeitenmüssen", würden ihre Heilung werden. Das sich „Nützlichmachen" kann auch zum „Arbeiten" gehören.

Armbäder. Die Wasserheilkunde hat uns gelehrt, daß wir durch Teilbäder, d. h. Anwendungen des Wassers auf einzelne Körperteile bedeutende Wirkung erzielen können. (Siehe „Wasserheilkunde".)

Armbäder sind vorzüglich, wenn wir vom Kopfe oder vom Becken ableiten wollen, oder bei krankhaften Störungen am Arme selbst. Man unterscheidet: 1. Eintauchen in kaltes Wasser, drei- bis viermal auszuführen; 2. nasses, kräftiges Frottieren der Arme mit kaltem Wasser, dem man trockenes Frottieren folgen lassen kann, bis Rötung der Haut eintritt. (Siehe die Abbildung „Trockenes Frottieren der Arme".) Man nimmt rauhe Tücher dazu oder wenn man schnell erwärmen will bei frostigen Kranken zwei weiche, warme Menschenhände; 3. heißes Armbad, das die Blutgefäße erweitert, bis 43° C., möglichst bis zur Achselhöhle auszuführen, fünf Minuten; 4. Wechselarmbad, ein Eimer oder Armwanne mit 43°, ein Eimer mit 15° C.; man steckt die Arme ins heiße Wasser zwei Minuten, ins kalte eine halbe Minute, und vollzieht diesen Wechsel zwei- oder viermal; das Wechselarmbad reizt Gefäße und Nerven mehr als andere Anwendungen, ist daher nicht bei allen Zuständen anwendbar, wird beispielsweise bei Herzerregung nicht vertragen; 5. das Arm-Dampfbad.

Man schiebt die Arme entweder in einen Dampfkasten (siehe Beindampfbad, Fig. 265) oder breitet eine Decke über zwei Stuhllehnen, unter welchen ein

Dampftopf heißen Dampf spendet. Man hält die Arme quer darüber, etwa zehn Minuten, bis man eine ausgedehnte Erhitzung verspürt, darnach läßt man sie übergießen, zuerst etwa mit 32° C., dann mit 16° oder 12° C. Die Arme sind darnach stark gerötet und blutreich. Bei chronisch kalten Händen, bei Muskelschwäche sehr anzuempfehlen. Auch bei Husten, Asthma, Blutspeien sind heiße Armbäder wirksam, nicht minder bei Uterusblutungen.

Armgüsse, Fig. 266, sind heiß wie kalt sehr angenehm und wirksam und überall leicht auszuführen. Bei großer Erhitzung und Aufregung stecke man Hände und Handgelenk in kühles Wasser; man wird sehr bald Beruhigung und Abkühlung spüren. Die „Güsse" erregen aber mehr als die „Bäder". Sie sind in jedem Haushalt anwendbar.

Armmassage. Ist bei kalten Händen, Lymphstauungen, Muskelschwäche gleichfalls sehr anzuempfehlen. (Siehe „Massage".) Sie besteht in Streichungen, Knetungen, Klopfung und Klatschung und muß je nach dem Zustand zart oder kräftig ausgeführt werden. Nach Massage muß ein angenehmes Gefühl von Wärme und Neubelebung eintreten. Bei Schmerzen wirkt zartes Streichen von oben nach unten sehr wohltätig. Stets sei aber die streichende Hand warm und weich.

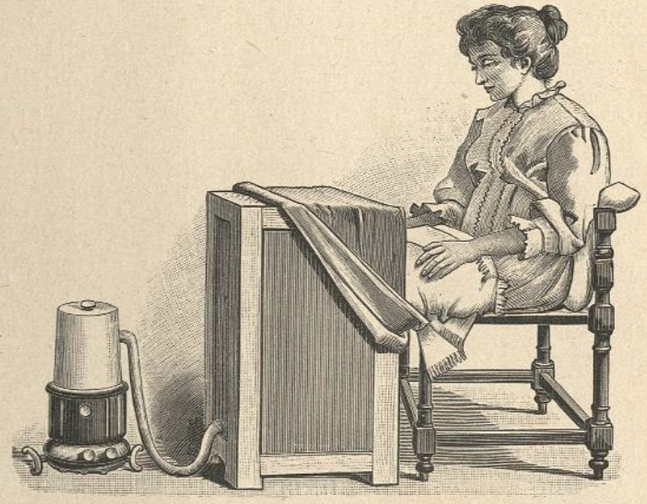


Fig. 265. **Beindampfbad.**

Aromatische Kräuter. Alle aromatischen Kräuter enthalten ätherische Öle, welche bei äußerlicher Anwendung anregend auf die Haut wirken, bei innerlicher anregend auf die Eingeweide und Nerven. Man findet diese meist stark riechenden und schmeckenden Öle in der Rinde, den Blättern, Wurzeln und Früchten gewisser Pflanzen. Wir gebrauchen sie zu Bädern, Aufschlägen und innerlich in Form von Tee oder Extrakten, ferner in der Küche. Es gehören also auch die Küchengewürze dazu, die unsere Verdauungsnerven oft so günstig beeinflussen, wenn sie nicht zu häufig Anwendung finden. Da wir mit der Nervenschwäche unserer Zeit rechnen müssen, die häufig die derberen Reize, welche uns das Wasser als Heilmittel bietet, ausschließt, so müssen wir

die feineren oder schwächeren Reize, die uns die Kräuter und ihre mannigfache Anwendung bieten, wohl zu schätzen wissen. Zu ihren Gunsten spricht auch in hohem Grade der Volksglaube, das Jahrtausende alte Ansehen, das die Kräuter bei den meisten Völkern besitzen. Warum sollte man auch bestreiten wollen, daß Fenchel gasabtreibend wirkt, Kamillen aber schmerzstillend usw.? Sofern diese Heilkräuter unschädliche Bestandteile enthalten (also giftfrei sind) und sofern sie mit Verstand und Maß gebraucht werden, sind sie berechtigt und verdienen als gelegentliche Unterstützungsmittel alle Aufmerksamkeit des Arztes.

Die gebräuchlichsten Kräuter sind: Kamillen, Fenchel, Thymian, Pfefferminze, Salbei*), Linden-, Holunderblüten, Anis, Kümmel, Baldrian, Eichenrinden usw. (Siehe Tafel 31, 32, 33 und 34).

Noch fehlt uns genaue Analyse ihrer Zusammensetzung und eine wissenschaftlich begründete Erklärung ihrer Wirkung. Dr. Paczkowski und Klimaczewski haben uns aber neue Anregungen auf diesem Gebiete gegeben.

Paczkowski teilt die Kräuter nach ihrem Gehalt an Mineralien (Nährsalzen) ein und gibt darnach ihre Anwendung an, was wir schon als bedeutenden Fortschritt freudig begrüßen. Mit dem Teetrinken wird beispielsweise in Deutschland großer Unfug aus Mißverständnis getrieben, wie folgende Beispiele lehren.

Eine Mutter gibt ihrem Jungen, der sich den Magen verdorben hat, massenhaft Lindenblütentee zu trinken, damit ihm besser werde. Dies tritt aber nicht ein, und es muß endlich der Arzt geholt werden, der vernünftige Diät verordnet.

Lindenblüte regt die Schweißdrüsen an; große Wassermengen in einem schon gestörten Magen hindern diesen noch mehr. Was die Mutter also tat, war durchaus verkehrt!

Eine Dame, geschwächt von starken Monatsblutungen, hat von der stärkenden Wirkung von Thymian-Dämpfen gehört. Ohne ärztliche Beratung macht sie sich zu Hause einen Sitzdampf mit Kräutern.

Was ist die Wirkung, da Thymian (Feldkümmel) stark anregend wirkt? Sie bekommt 14 Tage zu frühe eine heftige Uterusblutung, wie nie vorher! Der Thymian hat nur seine Pflicht getan; aber die Dame hätte sich erst ein wenig Belehrung einholen sollen, bevor sie es mit eigenen Versuchen wagt. Wer also Kräuter in irgend welcher Form zu Hause anwenden will, studiere sie erst ein wenig und berate sich außerdem noch mit einem kundigen Arzt. (Die allopathischen Arzte kennen die unschuldigen Kräuter leider gar nicht, sie studieren nur die Giftheilkunde und belächeln alles, was nicht hineingehört.)

Den Gegnern der Kräuterheilkunde sagen wir, daß wir mit demselben Rechte, das uns Radieschen und Spinat ihres Natron- und Eisengehaltes wegen aussuchen heißt, auch andere Gewächse zu Ernährungszwecken anwenden dürfen. Die chemischen Vorgänge in unserem Organismus und im Verdauungsapparat sind ja noch lange nicht vollständig erschlossen und bekannt; warum sich also chemischer

*) Der Einfachheit halber werden heilkräftige Bestandteile von Bäumen und Sträuchern kurzweg zu den „Kräutern“ gezählt.

Wirkungen entäußern, die erfahrungsgemäß vorhanden sind? Nicht am Schreibtisch, durch theoretische Betrachtungen, sind die Heilkräuter „entdeckt“ worden, sondern aus dem Volke heraus, durch jahrhundertalte Versuche und überlieferte Erfahrungen; sicher hat der Mensch in der freien Natur wie das Tier zuerst nur instinktmäßig herausgefunden, was ihm bekommt. Verschließen wir uns nicht gegen die „Geschichte der Entwicklung“! Weisen wir Überlieferungen nicht hochmütig ab, besonders solange wir ihren Unwert nicht bewiesen haben.

Den einseitigen Wasserfanatikern rufen wir zu: das Wasser tut nicht alles; die Ernährung, die Chemie sind viel größere Faktoren, als man sich dessen heute im praktischen Leben schon bewußt ist. Die Chemie ist in bezug auf die Heilkunde bloß in eine falsche Bahn geraten. Möchten wir bald eine wissenschaftlich begründete Kräuterheilkunde als erweiterte Ernährungslehre erhalten.

Fig. 266. **Armguß.**

Dr. Paczkowski teilt die Kräuter und Pflanzen ein: 1. in eisenreiche, wie Anis, Waldmeister, Walnußblätter, Brennessel, Melisse, Spinat, Spargeln usw., 2. in kalkreiche, wie Hirtentäschelkraut, Kamille, Huflattich, Fenchel, Lungenkraut, Eichenrinde, Brennessel, Löwenzahn, Spinat, Kohl usw., 3. in natronreiche, wie Löwenzahn, Spargel, römischer Salat, Radieschen, Möhre, Erdbeere und ihre Blätter, Fenchel, Weidenrinde, Hirtentäschelkraut.

Also Eisen, Kalk und Natron, wieder die drei wichtigsten Mineralien, die uns sowohl zur Bindung des Sauerstoffes, als auch zur Ausscheidung der im Organismus entstandenen schädlichen Säuren, ferner zur Festerhaltung unseres Knochengerüstes unentbehrlich sind.

Haben wir es erst gelernt, Extrakte aus diesen Pflanzen herzustellen und die für den menschlichen Körper wertlosen Bestandteile zu entfernen, dann wird die Ernährungslehre neue Fortschritte machen. Der übliche Tee ist keine rationelle Form, bringt die nötigen Stoffe in viel zu großer Verdünnung, ohne die Pflanze vollständig auszulaugen; das Verzehren der ganzen Pflanze ist aber für Magen- und Darmkranke noch weniger angezeigt, wir müssen daher nach anderen Formen streben. (Siehe „Heilkräuter".)

Arrak ist eines der stärksten alkoholhaltigen Getränke, die es gibt, und wird durch Gärung aus Reis gewonnen. Er „verbrennt" die Schleimhäute wie der stärkste Branntwein. Es sei eindringlichst vor im gewarnt.

Arrowroot. Aus der Pfeilwurzel wird ein Mehl gewonnen, das bei Diarrhöe der Kinder sehr gut wirkt. Man kann es als schleimige Flüssigkeit oder in Milch eingerührt reichen. In Fällen, wo keinerlei einheimische Mehle vertragen werden, versuche man es noch mit Arrowroot.

Arsenik. In der üblichen Form besteht er aus dem Metall Arsen und Sauerstoff (arsenige Säure) und wurde früher vielfach gegen Epilepsie, Wechselfieber, Veitstanz, Krämpfe usw. angewendet, jetzt beschränkt man sich mit einigen Ausnahmen, ihn hauptsächlich bei Haut- und einzelnen Nervenkrankheiten zu verordnen. Er ist ein heftiges Gift und verursacht ebensolche Vergiftungserscheinungen. Durch grüne Farbstoffe (Schweinfurter Grün) entstehen die häufigsten Vergiftungen. Tapeten, Blumen, Bekleidungsstoffe enthalten ihn. Auch Rattengift enthält Arsenik und führt heftige Leibschmerzen, Erbrechen und Durchfall mit choleraartigen Stühlen herbei. Hat man größere Dosen des Giftes in sich genommen, so kann der Tod nach Krämpfen und Lähmungserscheinungen in wenigen Stunden eintreten, in anderen Fällen erst nach vielen Tagen. Fängt man aber in winzigen Dosen an, bei jugendlich kräftigem Körper, so tritt eine Gewöhnung an das Gift ein, und man kann sogar recht alt dabei werden. In Steiermark gibt es solche Arsenikesser, die sich ihrer größeren Muskelkraft und ihres blühenden Aussehens rühmen. Freilich geht mancher Arsenikesser auch elend daran zugrunde.

Arsenik soll auch in Schönheitsmitteln enthalten sein, welche man dem weiblichen Geschlecht anpreist, um ihm besseres Aussehen zu schaffen, vor allem die ersehnte Körperfülle. Man hüte sich davor!

Behandlung der Arsenikvergiftung. Wird die Vergiftung sofort erkannt, glaubt man arsenikhaltige Massen im Magen noch voraussetzen zu müssen, dann gebe man ein starkwirkendes Brechmittel oder mache Magenausspülung (siehe diese), wobei jedoch ärztliche Hilfe herbeigezogen werden muß.

In solchen Notfällen, wo keine Zeit verloren werden darf, reiche man „Brechwurzel", oder wenn es sich um Personen handelt, die gegen Magenreize abgestumpft sind, Brechweinstein eßlöffelweise, aber nur nach ärztlicher Verordnung, da jedes „Zuviel" böse Folgen haben kann. Die Ausspülung ist ja gefahrloser, aber will auch geübt sein. Von der Brechwurzel wird

alle zehn Minuten höchstens ein Gramm gegeben, bis Wirkung eintritt. Als Gegengift wird auch gebrannte Magnesia gereicht, sie soll aber oft im Stiche lassen; es ist daher eine rasche Entleerung des Magens gewiß das rationellste.

Ist die Entleerung erfolgt, dann sorge man für kräftige Ausscheidung durch Niere und Haut, gebe heißes Vollbad mit Trockenpackung und lasse tüchtig schwitzen, damit das bereits aufgenommene Gift nicht lange im Körper verweile. Reichliches Wassertrinken ist dabei sehr nutzbringend. Bei chronischer Vergiftung ist die Behandlung um so schwieriger, je geschwächter der Kranke bereits ist. „Trockenkur" ist dann am wirksamsten, aber oft auch zu stark für die vorhandenen Kräfte, läßt sich jedoch nur in einer Heilanstalt ausführen.

Arterienverkalkung. (Arteriosklerose). Man zählt sie zu den „Altersveränderungen", die aber unter ungünstigen Umständen sehr oft schon in den vierziger Jahren auftritt. Sie besteht in einer Verdickung der Gefäßwände, in welchen sich bald Kalk einlagert, welcher die ursprünglich elastischen Blutschläuche hart und starr macht. Bei Gicht, Nierenerkrankung, Alkoholismus usw. tritt diese gefährliche Verhärtung der Schlagadern sehr oft als Folgekrankheit ein. Sie hat eine Steigerung des Blutdruckes, Zirkulationsstörungen, schließlich Herzvergrößerung, Gehirnblutungen (siehe Schlagfluß) zur Folge. Wer gesunde innere Organe hat, sich vor unmäßigem Essen und Trinken hütet, weder zu schwer noch zu wenig arbeitet, bekommt keine Arteriosklerose. Jahrelanger, regelmäßiger Alkoholgenuß aber schafft günstige Verhältnisse für die Entwicklung dieser Krankheit. Dieser Hinweis deutet uns die Behandlung an. Übrigens ist dieser Zustand oft gar nicht nachzuweisen und sind auch die Symptome sehr verschieden.

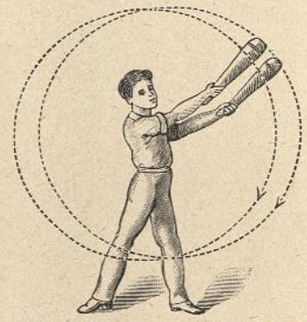


Fig. 267. Keulenschwingen.
Nach Walser.

Arznei. Alle Fremdstoffe, die in den Körper eingeführt werden, um eine bestimmte Heilwirkung zu leisten, und deren Menge und Form von Ärzten bestimmt und von Apothekern zugerichtet werden, nennt man „Arzneien". Sie sind dem Tier-, Pflanzen- oder Mineralreich entnommen und an Zahl Legion. Sie wechseln beständig, je nach den ärztlichen Anschauungen oder den subjektiven Erfahrungen ihres Entdeckers, werden heute als unvergleichliches Heilmittel ausposaunt und morgen als gefährliches Gift in die Rumpelkammer geworfen. So erging es unzähligen, ursprünglich gepriesenen „Heilmitteln"! Die gefährlichsten unter ihnen sind die dem Mineralreiche entnommenen; doch auch das Pflanzenreich enthält viele Giftsäfte, welche von den Tieren ängstlich gemieden werden. Werden sie in großen Mengen einverleibt, dann wirken sie lähmend, tötend; in kleinen Mengen und vorsichtigen Verbindungen

aber regen sie die Selbsttätigkeit des Organismus vorübergehend und oft heilsam an. Darauf sind zuweilen ihre auffallend günstigen Wirkungen zurückzuführen. Wiederholt man sie zu oft, oder entstehen wie bei den meisten unerklärte Nebenwirkungen, dann erlahmt unsere innere Wehrkraft, und es stellt sich zu der Hauptkrankheit noch eine Arzneikrankheit ein. Das sind dann die sogenannten „Nebenwirkungen" der Arzneien, die übrigens bei übertriebenen Wasseranwendungen auch eintreten können.

Fig. 268. **Planarmstreckung** (Widerstandsbewegung).

Arzneisiechtum. Unzählige Menschen leiden an Arzneisiechtum, nachdem sie fast täglich irgend etwas eingenommen haben, immer in der Hoffnung, endlich dasjenige Mittel zu treffen, welches ihnen die ersehnte Heilung bringen wird. Inzwischen verliert der Organismus immer mehr seine Widerstandskraft; es bilden sich gefährliche Ablagerungen im Körper, und weiter entwickelt sich unheilbares Arzneisiechtum. Gerade unter den Frauen herrscht oft wahre Arzneimittelsucht, und die Folge sind traurige Verwüstungen an ihrem Leibe. Sie lassen sich aber selten aufklären und sind meist für richtige Gesundheitspflege unzugänglich. Solchen ist nicht mehr zu helfen!

Halte man wenigstens die Kinder frei von Arznei und erstrebe in jedem Hause eifrig jene Gesundheitspflege, wie wir sie im I. Teile unseres Buches geschildert haben. Dann wird man das Dasein der Arzneien überhaupt ganz vergessen! Mit Genugtuung muß bestätigt werden, daß alle aufrichtigen und fortschrittlichen Ärzte an Stelle der Arzneiverordnung immer mehr die Hygiene setzen.

Aspermie. Bei Erkrankungen des Rückenmarkes oder der Hoden kann Samenlosigkeit beim Manne eintreten. Viele unfruchtbare Männer, im übrigen aber gesund, leiden nach schweren Hodenentzündungen infolge eines Trippers daran. In kinderlosen Ehen, wenn die Frau gesund ist, sollte man diesen Zustand ärztlicherseits feststellen lassen, da er die Lage der Frau wesentlich beeinflussen kann.

Asthma. Es hat in den bösartigsten Fällen immer nervöse Grundlagen und besteht in einer krampfartigen Verengung der Luftröhren, so daß die Lufteinziehung sehr schwierig wird. Furchtbare Atemnot, Angst und Aufregung entsteht dadurch, das Gesicht wird bläulichblaß, der Puls klein. Mehr oder minder heftiger Husten begleitet die Anfälle, die mitunter mehrere Stunden anhalten. Oft sind Lungenerweiterung und Bronchialkatarrh im Gefolge; häufig fehlen sie aber auch gänzlich. Diätfehler, Gemütsaufregungen, krankhafte Vorgänge im Uterus sind oft nachweisbare Ursachen; mitunter fehlt aber auch jede nachweisbare Ursache, und gerade diese beklagenswerten Fälle scheinen jeglicher Behandlung zu trotzen. Nach monatelangen Pausen kommen unvermutet wieder die heftigsten Anfälle.

Fig. 269. **Planarmstreckung** (Widerstandsbewegung).

Behandlung. Alles was die Atmungsorgane reizt (staubige, nebelige Luft, Tabakrauch), vermeide man; Diät und Stuhlgang werde streng geregelt, Hautpflege je nach den übrigen Zuständen ausgeführt, Seeluft, Waldluft bevorzugt. Während eines Anfalles sind sehr wirksam: heiße Essigabwaschungen des ganzen Körpers, heiße Armbäder (43° C.), kalte Genickdusche, auch Klopfungen des Rückens und der Brust. Stets für offene Fenster sorgen, damit

es nicht an Sauerstoff fehle. In den anfallsfreien Tagen mache man Heißluftbäder mit Halbbad und milden Rückenübergießungen, Atemgymnastik und abwechselnd Ober- und Unterkörpermassage. Ein richtiger Asthmatiker gehört jedoch in eine Heilanstalt, weil sich nur dort alle jene Faktoren vereinigen, deren er bedarf. Die üblichen Räucherungen üben vorübergehend einen wohltätigen Reiz aus, wirken aber nicht heilend.

Fig. 270. **Brusthebung.**

Astigmatismus. Wenn die Hornhaut über der Pupille des Auges (auch infolge kleiner Narben von alten Geschwüren) eine ungleiche Krümmungsfläche zeigt, so findet die Strahlenbrechung nicht in regelrechter Weise statt, und es entstehen ungenaue und verzerrte Bilder auf dem Augenhintergrund. Diesen Zustand, der selbstverständlich nicht mehr zu ändern ist, nennt man Astigmatismus. Durch besondere Augengläser läßt er sich zuweilen korrigieren.

Ein Mädchen von zwölf Jahren litt an skrophulösen Hornhautgeschwüren, die sich mehrmals wiederholten. Man sah nach Jahren den Augen nichts an; sie konnte aber als Erwachsene feinere Handarbeiten wegen ungenauen Sehens nie ausführen, und passende Gläser fanden sich auch nicht für sie. Bei angeborenem Astigmatismus dagegen bringen sorgfältig angepaßte Gläser noch eher Hilfe.

Atavismus. Das Auftreten einzelner Eigenschaften der Ahnen bei ihren Nachkommen, also eine oft unerklärlich scheinende Vererbung, nennt man Atavismus. Solche „Rückschläge" geben uns oft den Schlüssel für geheimnisvolle Erscheinungen im Seelen- und Körperleben kleiner Kinder.

Atembeschwerden. Erkrankungen der Atmungsorgane, des Herzens, Gasansammlungen im Magen und Darm, Fettleibigkeit usw. können durch

Druck auf die Lungen, Behinderung ihrer Ausdehnung (z. B. wenn sich Ausschwitzungsmassen im Brustfell ansammeln oder wenn das Zwerchfell nach oben gedrückt wird), Atembeschwerden hervorrufen. Die Lungen können ganz gesund und doch in ihrer Betätigung gehemmt sein. Man erforsche die Ursache dieser Beschwerden und behandle diese. Atemgymnastik ist in allen Fällen nützlich.

Atemgymnastik besteht darin, daß man nach bestimmten Regeln ein- und ausatmet und durch bestimmte Bewegungen der Arme und des Oberkörpers ausdehnend auf den Brustkasten und kräftigend auf die Brustmuskeln, die zum Teil auch Atmungsmuskeln sind, einwirkt. (Siehe viertes Kapitel des I. Teiles.)

Je mehr wir das Zwerchfell beim Atmen mitarbeiten lassen, desto tiefer und gründlicher erfolgt die Aufnahme und Ausstoßung der Luft. Wirklich geübt wird das Zwerchfell nur durch langsames Einziehen und Ausstoßen der Luft bei geschlossenem Munde, nicht aber wie es meistens unrichtigerweise geübt wird.

Außer der Atemübung, die wir Seite 185 angegeben haben, führen wir noch das Keulenschwingen vor (Fig. 267), das eine ausdehnende Wirkung ausübt und auch die Armmuskeln kräftigt. Die allerbesten Übungen aber sind die Widerstandsbewegungen, wie sie durch die schwedische Heilgymnastik eingeführt wurden. Fig. 268 und 269 zeigen uns die Planarmstreckung, die nur mit Hilfe einer geschulten Person ausgeführt werden kann. Mit geschlossenem Munde zieht man langsam und so lange, bis „es nicht mehr weiter geht", Luft ein, die stramm nach vorn gestreckten Arme werden dann bei angehaltenem Atem und kräftigem Widerstand des Patienten seitwärts gestreckt, worauf langsam mit geschlossenem Munde ausgeatmet wird und die Spannung sämtlicher Muskeln nachläßt; hierauf werden bei abermaliger Einatmung die Arme unter Widerstand geschlossen und wird die zurückgehaltene Luft wieder ausgeatmet. Drei- bis fünfmal wird diese für Anfänger sehr anstrengende Übung wiederholt, möglichst bei offenem Fenster.

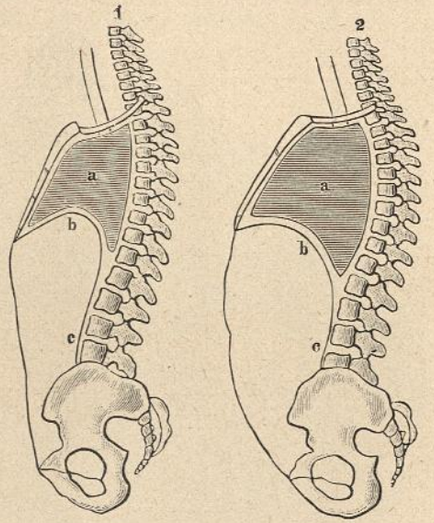


Fig. 271. Fig. 272.
Umfang der Brust- u. Bauchhöhle nach erfolgter Ausatmung. Einatmung.
a Lunge. b Zwerchfell.
c Unterste Anheftungsstelle des Zwerchfells.
Nach Ranke.

Brusthebung, Fig. 270. Bei tiefer Einatmung werden die Schultern kräftig aufgezogen, während die Brust durch Druck mit dem Knie hervorgedrängt wird und der Kopf nach hinten fällt. Unter Ausatmung werden die Schultern niedergelassen.

Bei einer schwächeren Brustseite übt man einseitiges Tiefatmen, indem man die Hand kräftig gegen die gesunde Seite stemmt, den anderen Arm auf den Kopf legt und dann tief einatmet, anhält und langsam wieder ausatmet. Das Armheben wirkt entlastend auf die kranke Seite und ermöglicht stärkere Ausdehnung der geschwächten Lunge. Man wiederhole fünf- bis zehnmal.

Fig. 273. **Erste Bewegung der Sylvesterschen Atemübung.**

Für Sänger, Redner, Lehrer, für Brustschwache, die leicht ermüden und dann nur unter zahlreichen Beschwerden ihre Stimmorgane gebrauchen können, empfiehlt sich eine andere, sehr gründliche Methode, die von verschiedenen Seiten Unterstützung gefunden hat. Sie kann jedoch nur unter Anleitung eines geübten Gymnasten stattfinden, da sie die Vermeidung von Atmungsfehlern, also auch des unrichtigen Stimmgebrauches lehrt, dem so viele Sänger ihre kranken und nicht ausreichenden Stimmen verdanken. Das Buch „Die Kunst des Atmens" (von Leo Kofler, aus dem Englischen übersetzt von Klara Schlaffhorst und Hedwig Andersen, Berlin, 2. Aufl., bei Breitkopf & Härtel, Leipzig) führt uns in diese Methode ein. Vertreterinnen sind die genannten Übersetzerinnen in Berlin. Auch andere Gymnastinnen kennen diese Methode bereits. Der Verfasser hat sich durch seine Methode von Schwindsucht gerettet und ist als Gesangslehrer und Organist in New York tätig.

Brustschwachen Frauen und Kindern, Asthmatischen, Sängerinnen und Lehrerinnen, deren Stimme immer versagt, sei diese Behandlung wärmstens empfohlen. Eine Kur von sechs bis acht Wochen wird den meisten eine vorher ungeahnte Kräftigung und bedeutend vermehrte Leistungsfähigkeit bringen.

Atherom. Balggeschwulst oder auch Grützbeutel genannt, kommt am häufigsten auf der Kopfhaut vor und wird operativ, durch Ausschälung, entfernt.

Atmung, falsche. Schon im vierten und fünften Kapitel haben wir hervorgehoben, wie wenig Menschen richtig atmen und wie diese scheinbar unglaubliche Tatsache teils durch einseitige Tätigkeit der Körpermuskeln, teils durch Nervosität, durch angeborene Schwäche der Lungen und bei den Frauen vor allem durch Kleiderdruck entstanden ist. Man unterscheidet „Hochatmung" und „Tiefatmung", oder 1. Schlüsselbeinatmung, 2. Rippen- oder Flankenatmung und 3. Zwerchfellatmung.

Die Bevorzugung einer Atmungsart ist falsch, weil nur durch Hebung und Ausdehnung des ganzen Brustkastens der volle Atem erzielt wird, d. h. die vollständige Anfüllung der Lunge mit Luft. Wer zum Reden oder Singen mehr Atem braucht, muß, um mühelos Töne hervorzubringen, sowohl Schlüsselbein wie Rippen und Zwerchfell in Bewegung setzen, er wird also bei bevorzugter Schlüsselbeinatmung trotz großer Anstrengung doch niemals ausreichen. Außerdem ist die Schlüsselbeinatmung sichtbar und häßlich und beeinflußt auch die Halsmuskeln, die wieder auf den Kehlkopf einwirken.

Fig. 274. **Zweite Bewegung der Sylvesterschen Atemübung.**

Bei krampfartiger, erschwerter Atmung, wie bei Asthma, Exsudaten usw. kommen stets die Halsmuskeln in Bewegung, um durch stärkere Hebung des oberen Brustkastens mehr Luft einziehen zu können, weil der behinderte Teil sich nicht ausdehnen kann. Bei normaler Atmung müssen diese Hilfsmuskeln aber stets ruhig bleiben. Ebenso unvollkommen ist die Rippenatmung bei Vernachlässigung des Zwerchfelles. Wenn das weibliche Geschlecht diesen wichtigsten und kräftigsten Atmungsmuskel verkümmern läßt, so ist dies nicht etwa eine notwendige Anlage, durch das Geschlecht bedingt, sondern Folge des unseligen Korsetts und enger Rockbänder. Kräftig arbeitende Frauen oder solche, die von diesem Druck befreit werden, atmen mit dem Zwerchfell, auch ohne zu wollen. Unsere Zeichnungen nach Ranke, Fig. 271 und 272,

Seite 469, zeigen uns in vortrefflicher Weise die vollkommene Atmung mit Hebung und Ausdehnung des ganzen Brustkastens ohne Bevorzugung eines Teiles. Von links nach rechts gehend, sehen wir bei der Einatmungsstellung die Wirbelsäule stärker gekrümmt als bei der Ausatmungsstellung, den Brustraum verbreitert und verlängert, das Brustbein gehoben, das Zwerchfell abgeflacht, während es bei der Ausatmung gewölbt ist und daher den Eingeweiden mehr Raum läßt, die Bauchdecke nach vorn gewölbt und die Eingeweide durch den Druck des Zwerchfelles nach vorn gedrückt. Bei der Ausatmungsstellung sinkt die Bauchdecke dagegen ein. So sollten alle Menschen atmen!

Wir verweisen nochmals auf die Koflersche Methode zur Ausheilung aller Brustschwachen und Blutarmen. (Siehe vorstehend „Atemgymnastik".)

Zu erwähnen ist noch, daß nur mit der Nase eingeatmet werden soll, nicht durch den Mund, und daß die Atemmuskeln die Kehlkopfmuskeln direkt beeinflussen, woraus sich die Bedeutung des Atmens für den Gesang erklärt.

Atmung, künstliche. Sie wird in jenen Fällen angewendet, in welchen das Leben scheinbar entschwunden ist, die Möglichkeit aber doch noch besteht, durch Anregung „der Lebensgeister" Bewegung und Bewußtsein zurückzugewinnen. Bei Ertrunkenen, Erstickten oder aus anderen Gründen bewußtlos gewordenen Personen wendet man die künstliche Atmung an. Sie besteht in künstlicher Erweiterung und Verengung der Brusthöhle durch von außen einwirkenden Druck, ferner in einem Druckreiz, den man auf Zwerchfell und Herz ausübt. Im ersten Falle wird der Bewußtlose ausgestreckt auf den Boden gelegt, man kniet zu seinem Kopfe, faßt die beiden Unterarme und schlägt sie mit kräftigem Ruck über dem Kopfe zusammen (Außdehnung der Brusthöhle!), dann senkt man sie und drückt sie fest an die Brustseiten, wodurch der Brustkasten verengt wird (Ausatmung!) Siehe Fig. 273 und 274.) Diese Übung heißt die Sylvestersche und erfordert viel Kraft und Ausdauer. Unter den Rücken legt man eine Unterlage, um den Brustkasten zu heben.

Einfacher, aber doch auch mit Geschick auszuführen, ist das Walken des Bewußtlosen von einer Seite auf die andere, wobei ebenfalls ein Druck auf den Brustkasten ausgeübt wird.

Indirekte Herzmassage. Das Zwerchfell wird beeinflußt, ebenso das Herz, wenn man mit beiden Handflächen die Eingeweide in die Höhe schiebt und nach links aufwärts drückt, dann plötzlich losläßt. Dadurch wird das Herz hinauf- und hinuntergeschoben, durch die Erhebung des Zwerchfelles aber die Brusthöhle zuerst verengt, und, wenn es plötzlich wieder herabsinkt, erweitert. (Siehe Fig. 275.) Ist noch ein Funken Leben vorhanden, so sind solche Anregungen wohl imstande, Atmung und Herzschlag wieder in Gang zu bringen. Bei verunglückten Kindern können Frauen diese „erste Hilfe bei Unglücksfällen" wohl zur Anwendung bringen.

Atrophie oder „Schwund". Wenn ein Körperteil kleiner wird, z. B. eine Wade nach langer Untätigkeit des Beines oder zu langem Wickeln desselben, wenn ein inneres Organ an Umfang verliert und immer kleiner wird, so spricht man von „Schwund". Es gibt auch einen „Muskelschwund" als selbständiges Leiden.

Atropin. Es ist durch die heutige Augenheilkunde sehr bekannt geworden. Man gewinnt es aus der Tollkirsche und zählt es zu den heftig wirkenden Giften. Beim Einträufeln in das Auge wirkt es erweiternd auf die Pupille und gestattet daher Behandlung des inneren Auges. Darum seine häufige Anwendung. Natürlich schadet es bei häufiger Anwendung dem Auge.

Aufbewahren der Lebensmittel. Reine Luft, Verhütung des Staubzutrittes, kühle Temperatur: das sind die Hauptbedingungen, um Nahrungsmittel längere Zeit in gutem Zustande zu erhalten. Die Gefäße reinigt man am besten mit heißem Sodawasser und spült sie kalt nach; gutschließende Deckel, Verhütung von Feuchtigkeitsansammlung oder der Entstehung von Winkeln mit Gemüse- und Obstabfällen sind nicht minder wichtige Vorschriften. Gärung, Schimmel, Fäulnis, Pilze aller Art entwickeln sich am besten bei Wärme, Feuchtigkeit und Lichtmangel. Modrige Räume sind daher zur Aufbewahrung von Lebensmitteln nicht geeignet; Kälte und Trockenheit halten aber die Entwicklung neuen Lebens zurück.

Fig. 275. **Belebungsversuche bei einer Verunglückten (Herzmassage).**

Aufliegen (Decubitus). Man versteht darunter das Wund- und Brandigwerden derjenigen Körperstellen Schwerkranker, die durch langes Liegen einen beständigen Druck erleiden. Ist die Zirkulation eine gute, ist die Haut gut durchblutet, so tritt wohl ein gewisser Ermüdungsschmerz durch langes Liegen ein aber kein Wundwerden. Bei allgemeiner Säfteverderbnis und mangelhafter Ernährung aber zeigen sich bald bläuliche Flecken, welche die Oberhaut (Epidermis) plötzlich verlieren und zur Ausheilung wenig Neigung zeigen.

Behandlung. Änderung der Lage des Kranken ist das erste, was zu geschehen hat, damit die angestrengte Stelle druckfrei bleibt. Läßt sich dies nicht ausführen, so beschaffe man Luftkissen, durch welche ein Hohl-

raum geschaffen wird, in welchen der schmerzhafte Körperteil so zu liegen kommt, daß er nirgends gedrückt wird. Auch mit gerollten Tüchern kann man ähnliches herstellen.

Vor allem aber beuge man vor, daß sich die Wundstellen gar nicht erst entwickeln. Sowie Brennen am Kreuze und über vorstehenden Knochen entsteht, mache man sofort kühle Kompressen, die man etwa zweistündlich wechselt, auch an Ganzwaschungen lasse man es nicht fehlen, 30° bis 24° C., dann wird bei täglichem Wechsel der Lage gar kein „Aufliegen" eintreten. Auch leichte Streichmassage mit Einfettung ist ein sehr wohltuendes Mittel, die Durchblutung der Haut immer wieder zu erneuern. Bei hoffnungslosen Kranken ist jedoch mitunter alles vergeblich; außer Aufschlägen lege man auch noch mit Lanolin bestrichene Läppchen auf, um in den Anwendungen abzuwechseln und dadurch neue Reize zu schaffen. In Spitälern, wo die Kranken so wenig mit Wasser behandelt werden, und wo auch die sorgfältige individuelle Pflege fehlt, bekommen die meisten herabgekommenen Kranken Wundstellen, die oft große Leiden verursachen.

Aufregung. Es gibt Aufregungszustände, die durch krankhafte Veränderungen in unserem Körper entstehen, und solche, welche durch Gemütserregungen hervorgerufen werden. Blutzudrang nach dem Gehirn, beschleunigter Herzschlag, glänzende Augen, unnötige Muskelbewegungen usw. sind die Zeichen der Aufregung. Bei gesunden inneren Organen bleiben solche vorübergehende Zirkulationsstörungen ohne weitere Folgen; sind aber die Nerven schwach, so werden die von der Aufregung öfter ergriffenen Personen unwohl darnach, verlieren häufig Schlaf, Appetit, Gemütsruhe usw.

Entstehen solche Aufregungszustände durch Blutwallungen, infolge Herz- oder Nervenkrankheiten, oder infolge heftiger Schmerzanfälle und Angstgefühle, dann hat man neben Bekämpfung der Ursache noch allgemein beruhigend und vom Kopfe ableitend einzuwirken: heißes Fußbad (10 Minuten 40° C.), kalte Wadenwickel, kühle Stirnkompresse, kalte Herzkompresse, Atemgymnastik, Klystiere.

Aufrichtung des Uterus (Gebärmutter). Von „Aufrichtung" spricht man, wenn der Uterus aus falscher Lage in die natürliche, aufrechte gebracht wird. Dies geschieht z. B. bei Rückwärtslagerung häufig ohne Kunsthilfe bei eintretender Schwangerschaft, wodurch die Leibesfrucht in ihrem Wachstum nicht mehr gehindert wird; durch Kunsthilfe aber vom Arzte mit beiden Händen ausgeführt, wenn sie sich in falscher Lage befindet und Beschwerden verursacht. Diese Aufrichtung ist oft schmerzhaft, muß auch oft wiederholt werden, weil verkürzte oder erschlaffte Mutterbänder den Uterus wieder zurückziehen. Die Allopathie stützt eine solche verlagerte Gebärmutter durch Ringe („Mutterringe", Pessarien); die physikalisch-diätetische Heilmethode aber sucht sie durch Bäder und Massage zu kräftigen und Krücken, wie Ringe es doch sind, überflüssig zu machen. (Siehe näheres unter „Thure-Brandtscher Massage".)

Aufspringen der Haut. Wenn die Haut durch Fettentziehung trocken wird, wenn viele Epidermiszellen abgestoßen werden, so daß sie ein schuppenartiges Aussehen gewinnt, dann entstehen, besonders bei bestimmten äußeren Einwirkungen, Risse in der Haut, die sehr schmerzhaft sind, weil sie die Lederhaut, welche die Gefäße und Nerven enthält, entblößen. Man sorge daher für ungestörte Absonderung der Talgdrüsen der Haut, vermeide starke Kälte- oder Hitzeeinwirkungen und längere Beschäftigung mit fettentziehenden Stoffen (z. B. Sodawasser) und fette rauh gewordene Haut mit Cold-Cream, Lanolin oder Vaselin ein. (Siehe unter „Schönheitspflege", I. Teil.)

Aufstoßen.

Fig. 276. **Augenbad.**

Bei der Umwandlung der Speisen im Magensacke entwickeln sich stets mehr oder minder Gase, bei manchen Speisen mehr als bei anderen; diese Gase entweichen nach der Gegend des geringeren Widerstandes, also auf der kürzeren Strecke durch Speiseröhre und Mund. Je unvollkommener der Vorgang der Verdauung ist, desto mehr Gase entwickeln sich, demnach um so mehr, je schwächer und funktionsunfähiger der Magen ist und je schwerer verdaulich die aufgenommenen Speisen sind. Aber nicht nur Magenleiden, auch nervöse Krankheiten sind Ursache häufigen Gasaustrittes; es kann dieser sogar schmerzhaft und erschöpfend werden. Im letzteren Falle, bei nervösen Magenleiden, sind die Gase geruchlos und geschmacklos und zuweilen fast unerschöpflich.

Behandlung. Änderung der Diät und eine die Verdauung anregende Behandlung vermindern sofort die durch Magenkrankheit entstehenden Gase. Alle blähenden, gärenden, alle saueren, süßen und fetten Speisen müssen vermieden werden; je nach dem Allgemeinzustand gebe man heiße Magenkompressen oder nachts kleine kalte Kompressen, kohlensaure Vollbäder oder Halbbad mit Rückenguß, täglich Leib- und Rückenmassage usw. Sie sind sehr wohltätig.

Man kann keine Behandlung aufstellen, die für alle an Gasbildung Leidende passen würde, da die Ursachen und Nebenerscheinungen zu verschiedene sind. Schluckweises Trinken sehr kalten Wassers, auch Eisstückchen, würzige Bonbons u. dgl. können die übermäßige Gasbildung bei Nervösen für kurze Zeit unterdrücken.

Aufziehen der Kinder. Diese schwierige Aufgabe, welche alle Sorgfalt der Mütter und Pflegerinnen beansprucht, haben wir im II. Teile dieses Buches „Das Kind" besprochen.

Augenbäder. Sie werden ausgeführt, indem man entweder die eine und andere Gesichtshälfte in ein halbgefülltes Waschbecken taucht, oder indem man ein kleines Gefäß mit Flüssigkeit so an das Auge preßt, daß kein Wasser herauslaufen kann. Drei bis fünf Minuten lang und von 22 bis 30° C., je nach vorliegenden Zuständen ausgeführt, wirken sie sehr kräftigend. (Siehe Fig. 276.)

Augenkrankheiten. Bau und Funktion des Auges sind im I. Teile unter „Sinnesorgane" besprochen; Krankheiten und Fehler der Augen des kultivierten Menschen sind so zahlreich, daß sich nur das Wichtigste zusammenfassen läßt, wenn wir eine kurze übersichtliche Darstellung geben wollen.

Man unterscheidet Krankheiten der Lider, der Bindehaut, des Tränensackes, der Augenmuskeln, der Hornhaut, der Regenbogenhaut, der Linse, des Glaskörpers, der Netzhaut, der Aderhaut, der Lederhaut und kann sämtliche Krankheiten in drei große Gruppen bringen: in *entzündliche*, in *Baufehler* des Auges und in die Gruppe jener Krankheiten, welche im Zusammenhang mit anderen Störungen stehen, gleichsam nur als ein Symptom dieser gelten, wie dies bei gewissen *Druckwirkungen* der Fall ist (Basedowsche Krankheit, oder bei *Sehschwäche* usw.). Die entzündlichen Krankheiten sind die häufigsten, richten oft schwere Verwüstungen an und müssen wieder in *ansteckende* und *nichtansteckende* geteilt werden. Zu ersterer gehört in erster Linie die *gonorrhoische Entzündung*, die durch Übertragung des Trippergiftes auf die Augen, sei es durch die Finger, beschmutzte Handtücher oder durch die Geburtsteile der erkrankten Mutter während der Geburt, entsteht, dann die *ägyptische Augenkrankheit*, die wir bereits besprochen haben.

Die *gewöhnlichen entzündlichen Krankheiten* werden nur je nach ihrem Sitz gefährlich. Die Entzündung des Augenlides hat z. B. nicht die Bedeutung, die eine Entzündung der Hornhaut oder des Sehnervs hat; Geschwürbildung auf der Hornhaut ist sehr ernst, weil sie Narbenbildung zurückläßt, welche (siehe „Astigmatismus") die Sehfähigkeit später vermindert; alle entzündlichen Erkrankungen des inneren Auges aber können den Sehnerv — die Quelle alles Sehens! — zerstören, Schrumpfung des Auges, Verschiebung seiner inneren Teile und Trübung desselben usw. bewirken und damit Erblindung herbeiführen.

Unter *Baufehlern* des Auges versteht man hier „Brechfehler", welche das Sehen erschweren und unter der modernen Menschheit leider in erschreckender Zunahme begriffen sind. Es gehören also hierher das *lange* Auge, das „kurzsichtige", das zu *kurze*, das „weitsichtige", und das *astigmatische*, dessen Wölbung an der Oberfläche ungleich ist. Auch das schielende Auge kann hinzugerechnet werden. Alle diese Baufehler erschweren Arbeiten in der Nähe oder den Gebrauch des Auges für die Ferne und beeinflussen das ganze Wesen des Menschen. Der „Adlerblick" des kräftigen Normalsichtigen, der seine ganze Umgebung mit einem Blick übersieht, was ihn sofort zum Herrn seiner Lage macht, fehlt dem Kurzsichtigen vollständig. Scheu und unsicher, mit ausdruckslosem Blick steht er da, er begreift nicht, was um ihn herum geschieht, und ist deshalb sehr beklagenswert. Übermäßige Nahearbeit, Stubenleben, körperliche Verkümmerung haben auch solche Entartung der Augen zur Folge.

Die dritte Gruppe der Augenkrankheiten wird bei den ursächlichen Leiden behandelt.

Behandlung der Augenkrankheiten. Sie muß eine sehr sorgfältige sein und nur von fachkundiger Hand geleitet werden. Die Unterscheidung der einzelnen Leiden von einander ist dem Laien nicht möglich, man hole sich daher immer zuerst die Diagnose von einem guten *Augenarzt* und lasse sich dann von einem anderen, welcher die physikalisch-diätetische Heilmethode vertritt und Giftanwendung vermeidet, behandeln. Im allgemeinen läßt sich sagen, daß bei Entzündungen, sogenanntem „*Augenkatarrh*", *laue Aufschläge* und *Augenbäder* am Platze sind, vorher aber Beseitigung aller Ursachen der Entzündung, sofern sie bekannt sind, und *kräftige Ableitung*, entweder, je nach den sonstigen Verhältnissen, in Ganzpackungen oder „Bettdampfbädern" bestehend, oder in Fußdampfbad, Wechselsitzbädern usw., bei reizloser Kost und täglicher Darmentleerung. Gewisse komplizierte Augenleiden jedoch, die auch mechanische Eingriffe erfordern, sollten nur von Augen-Spezialisten behandelt werden, weil nur diese die dazu genügend geübte Hand und die nötige Erfahrung besitzen. Wie manches Auge ist schon zugrunde gegangen, weil es nie in die rechten Hände kam! Einige schwere Augenkrankheiten werden in unserem Buche besonders besprochen. (Siehe Tafel 15.)

Die „Brechfehler" des Auges liegen in seinem Bau, sind also meist unheilbar; doch können sie durch unsere Lebensweise bedeutend beeinflußt werden. Wesentlich vermindert werden ihre Nachteile durch Benützung der *Augengläser*, die abermals nur ein sorgfältiger Augenarzt, ohne Fehler zu machen, verordnen kann. (Siehe „Brillen".)

Bei Kindern kommen, außer der bösartigen Augenentzündung der Neugeborenen (siehe Seite (380) am häufigsten das „Gerstenkorn", die „skrofulöse Augenliderentzündung", der Bindehautkatarrh und die schmerzhafte Bläschenbildung auf der Hornhaut zur Beobachtung. Ob es sich um das Eine oder das Andere handelt, kann eine nicht ärztlich geschulte Mutter schwer selbst unterscheiden. Wenn sie also Schwellung, Rötung, verklebte Lider, Lichtscheu bei einem Kinde bemerkt, wenn es über Brennen, Stechen, Druck klagt, hole sie beizeiten das Urteil eines Augenarztes ein und behandle,

die im Vorstehenden gegebenen allgemeinen Regeln stets beachtend, wie nachfolgend angegeben wird.

Gerstenkorn. Man nennt ein Geschwürchen auf dem Lidrand des Auges, aus einer Drüse entstehend, Gerstenkorn. Es ist recht schmerzhaft und mitunter mit umfangreicher Entzündung verbunden. Zweistündlich zu wechselnde warme Aufschläge, einige Sitzbäder und Klystiere, alles Erhitzende und Erregende in der Nahrung vermeiden, auch Augendampf, und die Sache ist bald wieder in Ordnung und in Heilung übergegangen. Bleiben kleine Verhärtungen und Verfärbung zurück, dann mache man nachts eine erregende Augenpackung (kaltes 8faches Läppchen, darüber trockene Watte und Gazebinde) und bei Tag zweimal 5 Minuten lang Augenbäder von 37°. Auch zarte Augenmassage ist angebracht.

Verletzungen des äußeren Auges (Stich, Stoß, Einrisse). Man spüle mit abgekochtem Wasser lau mit kleiner Spritze das Auge unter und über den Augenlidern sauber ab, lege trockene Wundgaze darauf, dann etwas Watte und befestige das Ganze mit Mullbinden, wie Fig. 277 u. 278 es vorführen. Besteht irgendwo ein klaffender Riß, dann muß dieser vom Augenarzt genäht werden. Man bemühe sich, die dabei stets auftretende starke Blutung mit kleinen, in heißes Wasser getauchten Wattebauschen, dann fest um den Kopf gelegtem Verband (Fig. 277) zu stillen. Im Verlaufe der weiteren Behandlung muß man dem verletzten Auge Ruhe lassen, aber auch allgemeine Erhitzung des Patienten verhüten, beispielsweise wildes Herumtollen der Kinder. Sehr wichtig ist bei allen Arten von Augenleiden die tägliche Stuhlentleerung, wie schon wiederhalt bemerkt wurde.

Stoßverletzungen, welche zu keiner äußerlich wahrnehmbaren Beeinflussung führten, wohl aber zu Schwellungen und Verfärbungen, werden am besten behandelt, indem man sofort eine größere laue Kompresse macht und diese mit Mullbinde befestigt. Man erneuert sie, wenn sie trocken geworden und beseitigt damit bald auch alle Schmerzempfindungen. Ist die Schmerzhaftigkeit nach einigen Tagen ganz gewichen, dann empfiehlt es sich, die blauverfärbten Stellen mit geölten Fingern zart zu massieren.

Die „skrofulöse Augenentzündung", die mehr oder minder oft jahrelang besteht und sich in geschwollenen, geröteten Augenlidern, die mit Krusten bedeckt sind und stellenweise die Augenwimper einbüßen, äußert, bedarf dringend peinlicher Allgemeinbehandlung, denn es fehlt bei solchen Kindern auch andernorts. Geschwollene, auf Druck mitunter schmerzhafte Lymphdrüsen am Halse, Ausschläge, Neigung zu Eiterungen aller Art, häufige Verdauungsstörungen, Ohren- oder Nasenkatarrhe usw. plagen Skrofulöse. (Siehe Behandlung dieser unter „Skrofulose".) Neben dieser sind tägliche warme Augenbäder (siehe Seite 475) unerläßlich; zur Aufweichung der Krusten und Verminderung der Schwellung sind Aufschläge 1—2 Stunden lang mit 28° R. sehr wohltätig. Verschiedene Kräuterärzte empfehlen bei anhaltenden entzündlichen Zuständen des Auges Aufschläge oder Ausspritzungen mit „Augentrost" (Euphrasia officinalis) oder Aufschläge mit einer Abkochung der Quittenkerne (Cydonia vulgaris), welche bei Augenkatarrhen reizmildernd und einhüllend wirken. Solche unterstützende Anwendungen kann sich jede Mutter selbst herstellen, ohne ihrem Kinde damit zu schaden. Wenn bei sorgfältiger Pflege, in der angegebenen Weise ausgeführt, die Augen des Kindes ein sauberes, gutes Aussehen haben und nicht über Beschwerden geklagt wird, dann braucht sich die Mutter über den Zustand der Augen nicht zu ängstigen. Bei zunehmender allgemeiner Kräftigung des Kindes verliert sich das Augenleiden allmählich von selbst, ohne Schwächung zurückzulassen. Verdauungsschwachen, mageren und nervösen Kindern ist noch besonders der Eichelkaffee und Eichelkakao zu empfehlen, ferner wöchentlich zwei Halbbäder mit Nußblätterabkochung 30° R., 10 Minuten, mit kühler Nachwaschung des ganzen Körpers.

Fremdkörper im Auge. Daß harte Splitterchen von Steinen, Kohlen, Glas usw. ins Auge fliegen und dann unter den Lidern festgehalten werden, hat wohl fast jeder schon an sich oder anderen erlebt.

In der Tränenflüssigkeit schwimmt der Fremdkörper hin und her, kratzt und reibt die zarten Häute des Auges und bewirkt oft in wenigen Stunden eine heftige Entzündung. Entfernung desselben muß natürlich unser erstes Bestreben sein. Wie dies ausgeführt wird zeigt uns die Tafel 15 „Das Auge". Man verhindere schädliches Reiben des Auges und mache so lange kalte Aufschläge, die man halbstündlich wechselt, bis die Beschwerden nachgelassen haben.

Anders stellt sich die Lage, wenn ein solches Splitterchen nicht frei herumschwimmt, sondern in die Bindehaut eingedrungen ist. Dann bedarf es feiner Instrumente und einer geübten Hand, um es schadlos zu entfernen und da gibt es keinen anderen Ausweg, als sofort den Arzt aufzusuchen. Kühlende Aufschläge und ein Verband zur Ruhestellung des gereizten Auges werden das heftige Stechen, Entzündung und Blutabgang bald beseitigen.

Hornhauterkrankungen. Alle Verletzungen und Erkrankungen der Hornhaut sind sehr gefährlich, weil sie kleine Narben und Trübungen zurücklassen, welche die Sehschärfe vermindern. Ohne klare Hornhaut keine deutlichen Bilder am Augenhintergrunde. (Man lese im ersten Kapitel des I. Teiles nach, was über das Auge gesagt ist). Die Entzündung der Hornhaut kann verschiedene Ursachen haben und hängt mitunter mit Allgemeinerkrankungen zusammen. Das Auge ist ein sehr empfindlicher Körper; eine kleine Verletzung kann so ernste Folgen haben, daß vor jeder Selbstbehandlung dringend gewarnt werden muß. Stets suche man also einen guten Augenarzt auf und lasse sich über den Zustand des Auges belehren. Die Behandlung aber sei keine medikamentöse und nur lokale, sondern auch auf das Allgemeine gerichtet. Kräftige Ableitung, wie sie hier vielfach schon angegeben wurde, laue Aufschläge auf das Auge, sorgfältigste Reinlichkeit und Verhinderung äußerer Reizeinwirkungen

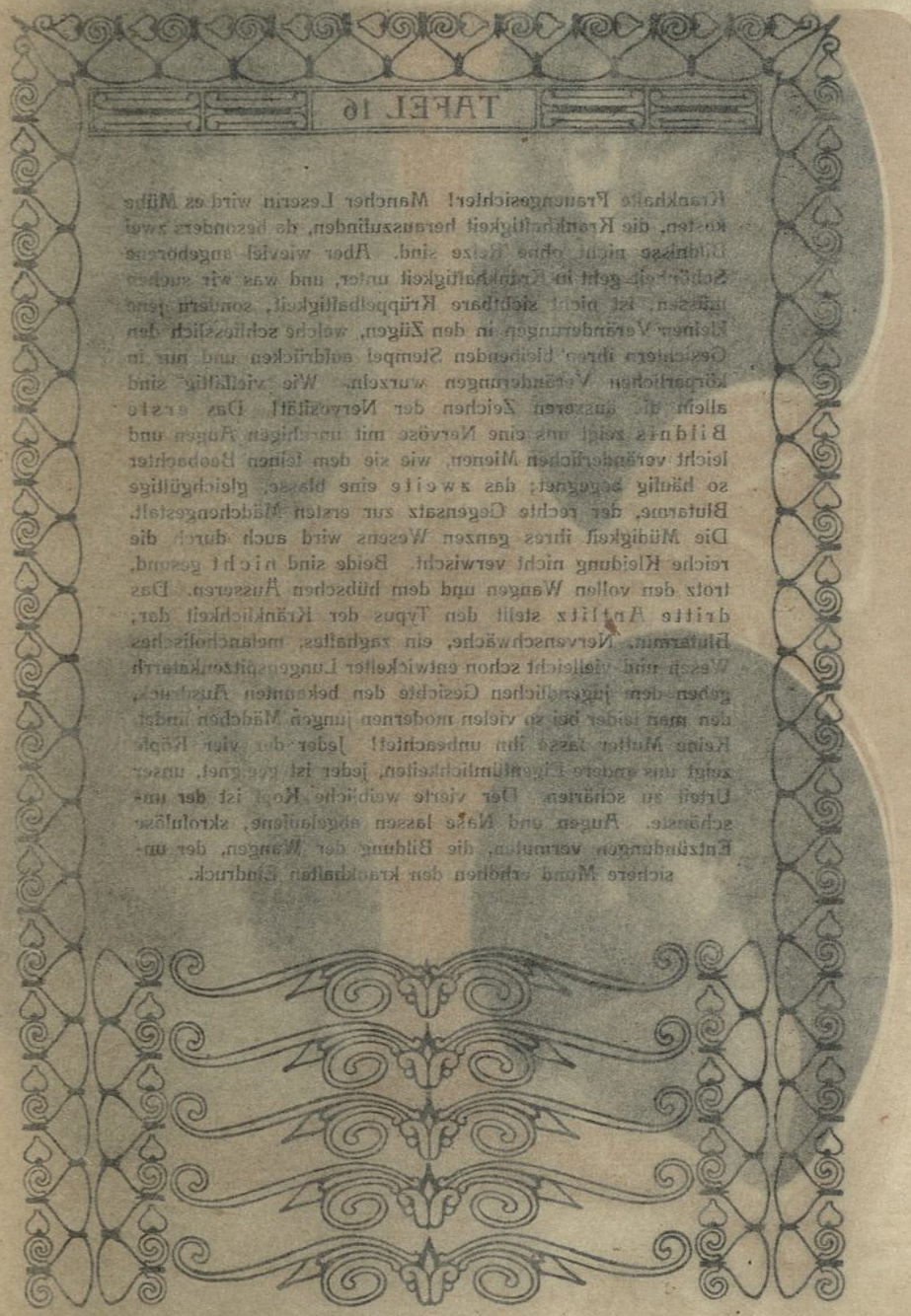
durch Abschluß (Verband, siehe Fig. 277 und Fig. 278) werden das Naturbestreben günstig unterstützen. Sind Fremdkörper eingedrungen, dann müssen diese natürlich zuerst von sachkundiger Hand vorsichtig entfernt werden. Besondere Anwendungen richten sich nach besonderen Zuständen des Auges. (Siehe Tafel Nr. 15 „Das Auge".)

Die Bläschenbildung auf der Hornhaut, (Herpes corneae oder Keratitis eczematosa), die oft bei skrofulösen jungen Menschen beobachtet wird, mit heftigem Stechen, Fieber, Lichtscheu und gestörtem Allgemeinbefinden verbunden, ist eine viel ernstere Erkrankung als die gewöhnliche skrofulöse Augenentzündung oder ähnliche Krankheitsformen, weil sich in den geplatzten Bläschen leicht Eiter sammelt, der in die Tiefe geht. Es entstehen durch diese Geschwürchen kleine Narben, welche wohl mit dem Alter dünner werden, aber meist zu einer dauernden Verzerrung der Hornhaut führen. Allgemeine Behandlung hat, wie schon angegeben, sofort einzusetzen, reizlose vegetarische Kost ist zu beobachten, laue Aufschläge sind auf das Auge zu machen, gleichzeitig kalte Rumpfpackungen anzuwenden und der Augenarzt aufzusuchen, weil der Laie nicht beurteilen kann, ob sich für die Sehkraft des Auges gefährliche oder ungefährliche Vorgänge am Auge abspielen. Man muß nicht denken, daß ein Augentee, der dem Nachbar bei einer ganz anderen Erkrankung geholfen hat, auch in diesem Falle helfen muß. Die Zuversicht Unwissender auf ihren winzigen Kreis von Erfahrungen ist zuweilen sehr betrüblich, denn es gibt am Auge zu leicht Veränderungen, die nie mehr wieder gut zu machen sind und die man durch Unterlassungen selbst verschuldet hat.

Fig. 277.
Einseitiger Verband des Auges.

Fig. 278.
Doppelter Verband des Auges.

Der Bindehautkatarrh kann vorübergehend auftreten, als Begleiterscheinung anderer Krankheiten oder infolge von Reizwirkungen, die das Auge trafen; er kann aber auch chronisch werden und jahrelang bestehen. Bei älteren Leuten ist letzteres oft zu beobachten. Rötung des Augenweißes,



TAFEL 16

Krankhafte Frauengesichter! Mancher Leserin wird es Mühe kosten, die Krankhaftigkeit herauszufinden, da besonders zwei Bildnisse nicht ohne Reize sind. Aber wieviel angeborene Schönheit geht in Krankhaftigkeit unter, und was wir suchen müssen, ist nicht sichtbare Krüppelhaftigkeit, sondern jene kleinen Veränderungen in den Zügen, welche schliesslich den Gesichtern ihren bleibenden Stempel aufdrücken und nur in körperlichen Veränderungen wurzeln. Wie vielfältig sind allein die äusseren Zeichen der Nervosität! Das erste Bildnis zeigt uns eine Nervöse mit unruhigen Augen und leicht veränderlichen Mienen, wie sie dem feinen Beobachter so häufig begegnet; das zweite eine blasse, gleichgültige Blutarme, der rechte Gegensatz zur ersten Mädchengestalt. Die Müdigkeit ihres ganzen Wesens wird auch durch die reiche Kleidung nicht verwischt. Beide sind nicht gesund, trotz den vollen Wangen und dem hübschen Äusseren. Das dritte Antlitz stellt den Typus der Kränklichkeit dar; Blutarmut, Nervenschwäche, ein zaghaftes, melancholisches Wesen und vielleicht schon entwickelter Lungenspitzenkatarrh geben dem jugendlichen Gesichte den bekannten Ausdruck, den man leider bei so vielen modernen jungen Mädchen findet. Keine Mutter lasse ihn unbeachtet! Jeder der vier Köpfe zeigt uns andere Eigentümlichkeiten, jeder ist geeignet, unser Urteil zu schärfen. Der vierte weibliche Kopf ist der unschönste. Augen und Nase lassen abgelaufene, skrofulöse Entzündungen vermuten, die Bildung der Wangen, der unsichere Mund erhöhen den krankhaften Eindruck.

Die Frau als Hausärztin.

Tafel 16.

Verdickung der obersten Haut und der inneren Seite der Lider sind seine Hauptmerkmale, Gefühle von Trockenheit, Spannung, Brennen die gewöhnlichsten Symptome. Je nach der ganzen Beschaffenheit des Menschen, etwaigen anderen lokalen Krankheiten, ist auch die Behandlung der Augen einzurichten. Vor Wind, Staub, Hitze, Rauch müssen solche Augen ganz besonders geschützt werden. Dann mache man täglich laue Aufschläge und solche Augenbäder und versuche auch das „Augenwasser", das Dr. Walser empfiehlt: 50 Gramm Augentrostwasser, 50 Gramm rotes Rosenwasser, 5 Gramm pulverisierte Aloe. In zweifelhaften Fällen hole man aber erst die Diagnose eines Arztes ein.

Vereiterung des Tränenkanals. Sie kommt bei älteren Personen oft vor und ist die Folge andauernder Entzündungen am inneren Augenwinkel. Die Behandlung des verstopften Tränenkanals, durch welchen im normalen Zustand die Tränenflüssigkeit in die Nase fließt, ist mittelst Ausspritzungen schwierig und sehr schmerzhaft. Wenn heiße Kompressen und Ausspülungen der Nase keine Besserung gebracht haben, muß man sich einem guten Augenarzt übergeben, und sich auch für diese schmerzhafte Behandlung entscheiden, um den Durchgang zur Nase wieder frei zu bekommen.

Glaskörpertrübungen, Regenbogenhautentzündung, alle Erblindungsursachen usw. können hier nicht mehr besprochen werden, sie gehören in ein Spezialwerk über Augenkrankheiten. Was zur Verhütung der häufigsten Störungen im Auge notwendig ist, darüber können sich die Leser der Hausärztin aus Vorstehendem und Nachfolgendem unterrichten.

Sehnerven-Entzündung. Die häufigsten Ursachen derselben sind Nierenleiden, Zuckerkrankheit, Syphilis, seltenere sind Übertragung von Nachbarorganen, Zirkulationsstörungen, starke Erkältungen bei vorhandener Disposition usw. Folgender Fall aus der Praxis zeigt uns andere Möglichkeiten: eine 53jährige, körperlich und geistig stark arbeitende Frau, bei welcher naturgemäß die Menstruation monatelang ausblieb und die seither an heißen Wallungen nach dem Kopfe litt, auch seit zwei Jahren über zunehmende Altersichtigkeit klagte, bekam nach einer anstrengenden Reise in großer Hitze einen Nesselausschlag und gleichzeitig heftiges Stechen in der rechten Augenhöhle. Lesen konnte sie mit dem rechten Auge nicht mehr, sah alles nebelig und hatte einen bräunlichen Fleck vor sich. Der Augenarzt konstatierte Sehnervenentzündung und kleine Blutungen auf dem Augenhintergrunde. Sie wurde mit Bettdampfbädern, täglichem „Wassertreten", kalten Rumpfpackungen, kleinen Hungerkuren, um schädliche Vorgänge vom Darme aus zu verhüten, teilweiser Rohkost, Rückenmassagen usw. behandelt, trug graue Schutzbrille, um den Lichtreiz zu vermindern und vermied wochenlang zu lesen und zu schreiben. Nach etwa sechs Wochen war der Sehnerv frei und die Frau konnte ohne Gläser besser lesen, als ein Jahr lang vorher. Wenn man bedenkt, wie oft Sehnerven-Entzündung zum „schwarzen

Star", d. i. die vollständige Erblindung, führt, wird man diesen Heilungsvorgang um so erfreuter betrachten. Noch sei hinzugefügt, daß etwa vier Wochen vor dem Ausbruch dieser Erkrankung eine Zahnnerven-Entzündung bestanden hatte, die zu neuralgischen Schmerzen bis in die Augenhöhle hinein führten.

Netzhauterkrankungen. Die Enden des Sehnervs verteilen sich in feinste Fäden, welche die leicht empfindliche Netzhaut bilden und sich im Augenhintergrunde befinden. Bei Erkrankung des Sehnervs wird sein Endstück, die Netzhaut, unempfindlich, und es tritt langsam der „schwarze Star" ein. Durch Druckwirkungen, Ausschwitzungen kann sich die Netzhaut auch abheben und gleichfalls durch Netzhautablösung zur Erblindung führen. Es ist unrichtig, das Auge bei eintretenden Störungen als ein für sich bestehendes Organ zu behandeln, das mit den Zuständen des Organismus, dem es angehört, nicht in Verbindung steht; man muß vielmehr sofort auf die Kreislaufstörungen Einfluß nehmen und durch ableitende Bäder, durch das ausscheidende Verfahren und entsprechende Diät auf die Säftebildung einwirken; geht doch das gleiche kranke Blut, das an der Haut vielleicht Furunkel erzeugt, auch an das Auge und bewirkt dort die schwersten Zerstörungen. Auch in der Augenheilkunde kommt also zuerst die Allgemeinbehandlung, dann aber erst die kunstvolle Augenoperation in ihre Rechte.

Grauer Star. Man bezeichnet damit das Trübwerden der Linse, welche bei Verlust der Durchsichtigkeit die Lichtstrahlen nicht mehr auf die Netzhaut fallen läßt und dadurch zur Blindheit führt. Der Star kann in allen Altersstufen auftreten, ist aber stets ein Zeichen gestörter Funktionen und fehlerhafter Stoffwechselvorgänge. Durch Verbesserung letzterer sind wir daher imstande, Linsentrübungen aufzuhalten. Sind sie aber bereits weit vorgeschritten, dann ist die Ausschneidung der Linse und ihr Ersatz durch angemessene Gläser das beste Hilfsmittel. Die Staroperationen werden heute in technisch vollendeter Weise ausgeführt, ohne den Kranken dabei irgendwie zu gefährden. Besser ist es aber immerhin, es gar nicht bis zur Trübung der Linsen kommen zu lassen. Rechtzeitige Untersuchung der Augen, von einem Augenarzt ausgeführt, wenn unerklärliche Störungen sich einstellen, und schleunigste Allgemeinkur kann dem Verlust der Linse vorbeugen.

Grüner Star (Glaukom). Als solchen bezeichnet man eine Augenkrankheit, die sehr gefürchtet ist, weil sie zuweilen ohne deutliche Vorboten plötzlich auftritt, als unheilbar gilt und mit vollständiger Erblindung endet. Die Pupille bekommt einen grünlichen Schimmer, wird auch trübe, der ganze Augapfel wird hart, und allmählich schrumpft er. Die Ursache ist eine gewaltige Stauung im Auge, der aber wohl beizukommen ist, wenn man rechtzeitig eingreift, indem man kräftig ableitet und die an anderer Stelle sitzende Ursache hebt. Daher sind ausgiebige Bettdampfbäder mit kühler Behandlung des Auges am Platze, ableitende Massage des Halses, um den

vermehrten Druck in der Augenhöhle herabzusetzen, später Massage am Auge selbst, laue Kopfgüsse und Fußdämpfe mit kaltem Knieguß usw. Doch unternehme man nichts ohne die Leitung eines erfahrenen Arztes.

Schwarzer Star. Bei dieser Augenkrankheit bleibt der Augapfel unversehrt, die Pupille klar und rein. Die Erkrankung betrifft das Gehirn oder den Augennerv, wodurch selbstverständlich das Empfindungsvermögen für Lichteindrücke aufgehoben wird. Es wird schwarze, ewige Nacht vor den Augen eines solchen Unglücklichen. Rettung ist nur dann möglich, wenn im Beginn der Erkrankung eine energische Allgemeinkur unternommen werden konnte, welche die krankhaften Veränderungen im Augenhintergrunde unterbrach.

Fig. 279. **Augenmassage.**
(Eigene Aufnahme nach amerikanischen Methoden.)

Augenmassage ist bei chronischen Zuständen und allgemeiner Schwäche angezeigt. Sie besteht in Zitter- und Streichmassage. Erstere ist schwierig auszuführen, letztere besteht in sanften Strichen, von innen nach außen geführt, indem man die Finger auf die Schläfen stützt und den Daumen auf den inneren Augenwinkel legt. Manche unangenehme Empfindung im Auge läßt sich dadurch wegstreichen.

Nach amerikanischen Methoden, die Dr. Gebhardt in seinem Buche „Die Pflege der persönlichen Erscheinung" beschreibt, ist auch eine Druckmassage im Gebrauch, die wir hier in Fig. 279 vorführen.

Man legt Zeigefinger und Daumen auf die Augenlider, drückt den Augapfel nach hinten, läßt wieder los und wiederholt dieses Verfahren.

Augenpflege. Ein mangelhaftes Auge bedarf ganz bestimmter Behandlung, aber ein fehlerloses, das uns niemals stört, wie sollen wir mit diesem verfahren? Wir sollen es in erster Linie vor Überanstrengung bewahren, nicht Schädlichkeiten aussetzen (grelles Licht, schädlicher Staub, anhaltende Hitze) und sollen unangenehme Empfindungen im Auge, die jeder einmal hat, beachten lernen. Sie sind Schutzsignale! Im übrigen sind ihm tägliche kühle Waschungen, Arbeit im Freien, Übungen im Sehen in die Ferne, das Naturgrün, zuträglicher als Stuben- und Naharbeit bei Lampenlicht, oder künstliche Farbenmischungen.

Augenschwäche. Man spricht von ihr, wenn die Leistungsfähigkeit des Auges herabgesetzt ist, ohne daß bestimmte Krankheiten oder Fehler vorliegen. Sie tritt bei anämischen und neurasthenischen Personen auf und kann einer schweren Erkrankung vorausgehen oder nachfolgen; sie kann mit Beginn der Altersſichtigkeit (Presbyopie) in den vierziger Jahren eintreten und Jahre hindurch bestehen bleiben. Auch bei kränklichen Kindern ist sie oft schon vorhanden und drückt dem ganzen Individuum einen traurigen Stempel auf.

Die Altersſichtigkeit besteht in einer Abnahme der Anpassungsfähigkeit der Linse, die mit zunehmendem Alter starrer wird. Sie wird sehr unangenehm empfunden, wenn man vorher in der Naharbeit nie behindert war. Ist man zu letzterer gezwungen, so helfen nur Brillen. Man sorge aber für häufige Ruhepausen für das Auge und streiche es öfter von innen nach außen.

Behandlung. Man sei unabläſſig bemüht, den ganzen Menschen zu kräftigen; alle überflüssige Anstrengung der Augen vermeide man; Gartenarbeit, viel Aufenthalt im Freien und im Grünen ist schwachen Augen sehr wohltätig; tägliche kühle Augenbäder, drei Minuten, 20 bis 28° C., wirken kräftigend ein; Augengläser gebrauche man so selten als möglich. Bunte Stickereien, feine weiße Näharbeit und ähnliches sind solchen Augen sehr schädlich, natürlich auch das Lesen kleinen Druckes, insbesondere bei Lampenlicht. Wer auf alles dieses achtet, wird sich immer noch eine gewisse Sehkraft erhalten.

Augenzähne. Die Eckzähne im Oberkiefer, deren lange Wurzeln hoch hinaufreichen, heißen wegen der Nähe der Augenhöhle „Augenzähne". Sie müssen gerissen werden, wenn Geschwülste und Eiterungen im Oberkiefer entstehen, um einen Abfluß durch die Zahnlücke zu ermöglichen.

Ausbleiben der Menstruation. Es ist normal, sobald es mit Beginn des Matronenalters zusammenhängt oder mit beginnender Schwangerschaft; es ist aber krankhaft, wenn es während der Zeit der Fruchtbarkeit, also etwa in der Zeit vom 14. bis 45. Jahr, auftritt. Häufig beobachtet wird es bei Bleichſucht, bei nervöſen Personen, bei welchen alle Funktionen unregelmäßig sind, während des Verlaufes schwerer chroniſcher oder akuter Krankheiten, z. B. bei Lungentuberkulose oder Blinddarmentzündung usw. Der unvermutete Wiedereintritt der Menstruation ist dann immer als ein Zeichen der Genesung, des Beginnes normaler Funktionen zu betrachten.

Behandlung. (Siehe „Geschlechtsleben" I. Teil.) Wir haben schon an anderer Stelle erklärt, daß man es dem Organismus überlassen muß, auch den monatlichen Abgang wieder einzuleiten, das Forcieren-wollen ist nicht am Platze und Ängstlichkeit über das Ausbleiben nicht begründet. Hat man richtige Allgemeinbehandlung eingeleitet, so stellt sich auch diese Funktion wieder ein, sobald sie im Verhältnis zur Kraft des Organismus steht. Man darf höchstens bei vorhandenem Ziehen im Kreuze, bei menstrualen Leibschmerzen, die sich vierwöchentlich einstellen, etwas nachhelfen, um ein deutliches Bestreben des Körpers zu unterstützen. Dies geschieht entweder durch schmerzstillende und bluttreibende heiße Kompressen auf den Leib oder durch heiße Sitzbäder von 40° C. und zehn Minuten Dauer. Aber auch diese ja nicht zu oft; sonst könnte es geschehen, daß plötzlich eine reichliche Blutung, gleichsam gegen den Willen des Organismus nur künstlich herbeigezogen, eintritt, die viel mehr schadet als das mehrmonatige Ausbleiben der Menstruation.

Sowohl seitens mancher Ärzte wie seitens unruhiger Frauen wird viel zu viel im „Nachhelfen" getan, wenn die Ordnung einmal gestört ist; dies hat seinen Grund in der unrichtigen Auffassung der Menstruation als physiologische Funktion. Sie ist die Wirkung normaler Tätigkeit der Geschlechtsorgane, nicht aber eine selbständige Erscheinung an sich, die Gesundheit oder Krankheit bedingt. Man suche also stets nach der eigentlichen Urſache des Ausbleibens, bekämpfe diese und warte das übrige ruhig ab. Bei beginnender Lungenkrankheit schenke man alle Aufmerksamkeit dieser; das Ausbleiben des monatlichen Abganges ist bei allgemeiner Schwäche eine Wohltat. Selbstverständlich dürfen verheiratete Frauen nicht geschlechtlichen Verkehr während derartiger Störungen haben.

Ausdünstung. Man spricht von „Ausdünstung des Körpers", die sich während einer Erhitzung bedeutend steigert, bei einer Erkrankung sich auffallend verändert und bei jedem gesunden Menschen in fühlbarer, aber nicht unangenehmer Weise vorhanden ist. Es sind Ausscheidungen der Schweiß- und Talgdrüsen der Haut, welche je nach Stoffwechsel und Säftebeschaffenheit aus luftförmigen (Gase) und flüssigen Stoffen (Schweiß) bestehen. Bei kleinen Störungen im Organismus schafft sich eine kräftige Konstitution durch eine vermehrte Hauttätigkeit Luft, so daß Nieren, Lunge, Darm Zeit finden, sich zu erholen. Eine Heilkunde, welche die Vorgänge des Lebens wirklich unterstützt, wird also solche „Selbsthilfe" der Natur nicht unterdrücken, sondern befördern und zwar durch durchläſſige Bekleidungsstoffe, durch Bäder und Packungen, ferner durch richtige Behandlung des Verdauungsschlauches, indem sie nichts in ihn einführen läßt, was mühevoll durch andere Ausscheidungsorgane wieder herausgebracht werden muß.

Ausfallen der Haare ist bei den Frauen ein unendlich häufig auftretendes Übel. Bei Blutarmut und allgemeiner Schwäche, mit beginnendem Alter, nach und vor schweren Krankheiten usw. fallen die Kopfhaare in großer Menge aus. (Siehe „Haarpflege" I. Teil, sechstes Kapitel.) Der häufigste Zustand ist der der Erschöpfung und Blutleere des Haarbodens, welche wir durch Kopfwaschungen, Anwendung von anregenden Kräutersäften, z. B. durch die kräftige Herta-Eſſenz von Geschwister Reglin, Stuttgart, und andere, auch durch Kopfmassage erfolgreich bekämpfen. Ist aber die Haarzwiebel nicht mehr tätig, dann ist nichts mehr zu wollen: die Glatze beginnt sich zu entwickeln!

Im allgemeinen achte man darauf, ob kurze („junge") Haare oder lange („alte") ausfallen. Letzteres gehört zum natürlichen Wechsel und ist nur dann krankhaft, wenn es in übermäßiger Weise eintritt. Das Ausfallen kurzer Haare aber beweist eine Schwäche der Haarwurzel und ist immer krankhaft.

Durch richtige Haarpflege, wie sie im Kapitel über „Schönheitspflege" beschrieben ist, beugen wir dieser Erkrankung des Haarbodens vor, eine Henselkur kann die den Haaren fehlenden mineralischen Stoffe ins Blut bringen.

Ausfluß. Ein flüssiger Abgang aus einer Körperhöhle oder einem Ausführungsgang (Scheide, Ohr, Nase, Harnröhre), der infolge krankhafter Veränderungen entstand, wird „Ausfluß" genannt. Bei Ohrkatarrh ist der eitrige Ausfluß eine bekannte Erscheinung, wie bei Gebärmutterkatarrh der schleimige Ausfluß durch die Scheide usw.; Entzündung innerer Teile, übermäßige Tätigkeit und Reizung gewisser Drüsen sind die Ursache. Der Ausfluß kann scharf sein und alle Hautstellen, mit welchen er in Berührung tritt, ätzen; er kann eitrig, auch blutig oder wässerig sein, je nach dem Zustand, der ihm zugrunde liegt. Ging seinem Auftreten Schmerz, Hitze, Spannung voraus, so bringt er Erleichterung; dagegen führt er zur Erschlaffung innerer Teile, auch zu unangenehmen Nebenerscheinungen, wenn er chronisch wird, d. h. zu lange anhält.

Behandlung. Man bekämpfe seine Ursache, die Entzündung der Schleimhäute und der Gebärmutter, innere Geschwürbildung usw., und sorge dafür, daß der krankhafte Abgang sich nicht ansammeln kann, sondern stets beseitigt wird, damit er nicht reizend auf gesunde Teile einwirkt. Das „Wundwerden" so vieler Frauen bei chronischem „Fluß" infolge eines alten Gebärmutterkatarrhs entsteht nur durch Einwirkung der krankhaften Ausscheidungen auf gesunde Hautpartien. Häufige Spülungen mit Wasser und oft gewechselte Einlagen, welche die Abgänge aufsaugen, Einfettungen und vor allem Beeinflussungen des Stoffwechsels sind erste Bedingung. Stets wähle man nur laues Wasser zu den Spülungen, um durch Kälte nicht noch mehr zu reizen, und als Einlagen nasse Wattebauschen oder Wundgaze, oder weiche alte Baumwolläppchen. Das viele „Wundwerden" und die Verunreinigung der Wäsche kann man durch solche sorgfältige Pflege verhüten. Ohne ärztliche Behandlung kommt man dabei aber nicht weg.

Die Diät spielt selbstredend bei allen Arten von Ausflüssen eine bedeutende Rolle. Gute Darmtätigkeit und Zufuhr der meist fehlenden Blutsalze ist unerläßlich.

Aussatz ist eine fürchterliche Hautkrankheit, die ein halbes Leben lang andauern kann. Sie ist sehr schwer heilbar, und zwar nur bei vollständigem Wechsel der Lebensverhältnisse und Verlassen des Heimatlandes, wie erfahrene Ärzte sagen. Sie scheint aus dem Niltal zu stammen, sich gerne an Küstenländer zu halten und soll wohl erblich, also übertragbar von Eltern auf Kinder, nicht aber ansteckend sein. Die Kranken gehen an Entkräftung zugrunde, nachdem sich fast der ganze äußere und innere Mensch mit Geschwüren und Krusten bedeckte.

Behandlung. Die Allopathie behandelt die Aussatzgeschwüre mit Höllensteinätzungen und Quecksilbersalbe, natürlich vergeblich. Wir haben hier zwar über keine eigene Erfahrung zu verfügen, sind aber überzeugt, daß Verbesserung des Stoffwechsels und milde Wasserbehandlung auch bei Aussatz andere Ergebnisse haben würden.

Ausschlag. Man versteht darunter Erkrankungen der Haut und unterscheidet akute und chronische, ferner solche, die sich nur auf der Haut abspielen, ohne sichtbare Allgemeinerkrankung; endlich Ausschläge mit schwerer Allgemeinerkrankung. Zu letzteren gehören beispielsweise Scharlach, Blattern und ähnliche, zu ersteren Flechten, Entzündung der Talgdrüsen (Acne) und andere. Innere Ursachen wirken selbstverständlich bei allen Hautkrankheiten mit, nur sind sie nicht immer gleich auffindbar. Die Flechtenkranken beispielsweise haben meist, selbst bei stärkerem Ausbruch des Ausschlages, gutes Allgemeinbefinden. Bekanntlich sind sie fast unheilbar trotz des milden Verlaufes.

Keinerlei Ausschlag fasse man jedoch leichtfertig auf; denn er ist immer ein Zeichen irgend einer Störung im Organismus. Es gibt Ausschläge, die nach Arzneigenuß auftreten (Arznei-Exantheme); es gibt brennende, nässende Ausschläge, die bei Störungen im sexuellen Gebiet auftreten, dann bei Schlaflosigkeit, andere wieder bei Verdauungsstörungen usw. So wenig sie auch beachtet werden, wenn sie nur einzelne Stellen des Körpers befallen, so haben sie doch immer tiefere Bedeutung. Man lese zum besseren Verständnis nach, was über „Haut" im ersten Kapitel des I. Teiles und über „Hautpflege" im sechsten Kapitel steht.

Behandlung. Diese richtet sich je nach der Ursache des Ausschlages und ist ganz verschieden, je nachdem es sich um akute oder chronische Hauterkrankungen handelt. Man ist endlich auch darauf gekommen, daß einige Ausschläge mit dem Nervensystem innigst zusammenhängen und daß diese Arten Wasserbehandlung meist schlecht vertragen. Alles, was das Blut nach der Haut zieht, wie Wasser und Sonne, verschlechtert den Zustand, vermehrt den Ausschlag bedeutend, ja verursacht sogar Schmerzen. Es muß also auf einem anderen Wege eingewirkt werden, und da weisen wir auf die neue Aderlaßmethode des Dr. Dyes hin (siehe „Aderlaß"), ferner auf Diätkuren und Lichtbehandlungen (rotes oder blaues Licht). Luftwechsel, Änderung der täglichen Beschäftigung sind mitunter wichtige Heilfaktoren. Laue Waschungen und Bäder, Einfettungen bei trockenen Ausschlägen sind stets wohltätig, aufsaugende Einlagen bei nässenden Ausschlägen oft notwendig. Salben und Pflaster oder gar ätzende Pinselungen vermeide man; sie vermögen es wohl, Ausschläge zuweilen stellenweise zu vertreiben, nicht aber sie zu heilen; diese kommen dann an anderer Stelle wieder, solange ihre Ursache nicht beseitigt ist.

Ausspülungen. Alle Ausspülungen der Körperhöhlungen dienen in Krankheitsfällen dem Fortschaffen krankhafter Ausscheidungsstoffe und sind in solchen Fällen oft dringend nötig. Ein gesunder Mensch aber, welcher oft badet, hat innere Ausspülungen nicht nötig. Gesunde Schleimhäute sondern wenig ab, und dieses Wenige wird von äußerlichen Bädern, welche den Anfangsteil der nach außen mündenden Kanäle stets bespülen, hinweggeschafft. Allen Frauen und Mädchen Spülkannen in die Hand zu geben, damit sie „täglich", wie einzelne männliche Ärzte verlangen, innere Organe ausspülen, ist daher als eine Verirrung zu bezeichnen, die nur Nachteile bringen kann.

Fig. 280. **Gewöhnliche Spülkanne mit Scheidendusche für Frauen.**

Die Scheidenausspülungen wirken durch thermischen und mechanischen Reiz, d. h. durch die Temperatur des Wassers und durch den Druck des Wasserstrahls, beides Momente, welche die Unterleibsnerven erregen. Mädchen widersteht es in hohem Grade, an ihrem Körper in dieser Weise herumzumanipulieren, und junge Frauen, die durch innere Behandlung noch nicht abgestumpft sind, klagen oft über die unangenehmen Empfindungen, welche Ausspülungen der Scheide zurücklassen. Das Mutterrohr sowohl wie der Wasserstrahl können überdies auch geschlechtlich erregend wirken, was für viele weibliche Personen gerade ängstlich zu vermeiden ist; außerdem gibt der innere Reiz, der durch den Wasserstrahl erzeugt wird, zu vermehrtem Blutzufluß zu den inneren Organen Veranlassung, auch ein Faktor, der bei Neigung zu inneren Entzündungen entschieden vermieden werden muß. Weil der männliche Arzt sich so schwer in weibliches Empfinden hineinzudenken vermag, darum wird über alle diese Umstände, die eine allseitig ausgebaute Frauenheilkunde niemals übersehen wird, leichtfertig hinweggegangen. Bei schmerzhaften inneren Entzündungen, bei nervösen, empfindlichen Individuen verursachen gewöhnliche Ausspülungen sogar Schmerzen und hinterlassen stundenlanges Unbehagen. — Zur Pflege der Reinlichkeit dienen tägliche äußere Bespülungen mit kaltem oder lauem Wasser, welche man allerdings auch jungen Mädchen zur Gewohnheit machen soll, da sie zur Erhaltung der Frische und Gesundheit des weiblichen Körpers wesentlich beitragen. Sie sind leicht auszuführen (die geschlossene Hand schleudert das Wasser nach dem Unterleib), sie verletzen das Schamgefühl nicht und haben niemals die oben erwähnten Nebenwirkungen. Auch in der Ehe reichen sie aus, es sei denn, daß man behufs Verhütung der Schwangerschaft eine innere Ausspülung notgedrungen machen muß. (Siehe „Verhütung".)

Weisen Ärzte auf die Reinlichkeit der Tiere hin, die keinerlei Ablagerungen an sich dulden, so erwidern wir, daß sie gerade die Berechtigung unserer Behauptungen beweisen, da sie mit ihrer feinfühligen weichen Zunge wohl den Anfangsteil einzelner Kanäle erreichen, niemals aber mit harten Fremdkörpern hoch hinauf in Körperhöhlen eindringen. Auch hat der Mensch

das Vollbad und Sitzbad zur Verfügung, die auch Kanäle reinigen, niemals aber einzelne Körperteile reizen.

Machen gewisse Zustände, z. B. eitrige Ausflüsse bösartiger Natur (Gonorrhöe), innere Ausspülungen der Scheide notwendig, so wird man ihren Zweck besser erreichen, wenn man einen Spreizapparat anwendet, da der Wasserstrahl dann wirklich alle Wände bespült.

Austrocknende Mittel. Alles, was Feuchtigkeit aufsaugt, was zusammenziehend einwirkt, ist auch „austrocknend". In den verschiedensten Fällen gebrauchen wir solche Mittel, sowohl in der Zahnheilkunde wie bei der Wundbehandlung, in der Kinderpflege, bei Hautkrankheiten, bei Krebsgeschwülsten usw. Es gehören dazu Wundgaze, Puder, Anblasungen mit trockener, warmer Luft, Torfmooseinlagen, ferner Waschungen mit Salbeitee, Eichenrinden, Tannin, Ratanhia, welche Gerbsäure enthalten und daher zusammenziehend wirken, und andere mehr. Vor den Metallen, die noch stärker wirken, wie Blei, Zink, Silber usw., warnen wir; denn sie haben auch unangenehme Nebenwirkungen. Weniger schädlich sind Mineralsäuren, wie essigsaure Tonerde, die jedoch auch nur vorübergehend Anwendung finden dürfen. — Es ist notwendig, daß man lernt, Unterschiede unter den gebräuchlichsten Mitteln zu machen, und daß man ihrer eigentlichen Wirkung nachforscht. — Auch bei Blutungen sind die genannten Pflanzenextrakte anwendbar. Näheres darüber unter „Blutstillung".

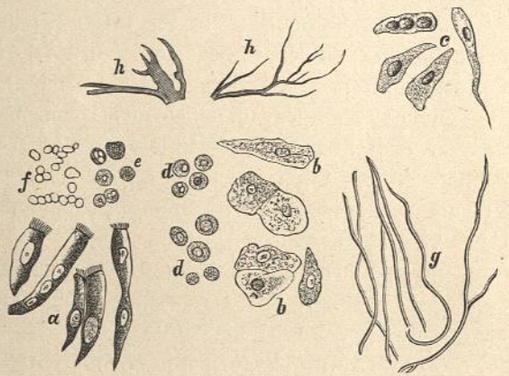


Fig. 281. **Auswurf bei 200facher Vergrößerung, mikroskopisch untersucht.**
a Flimmerzellen. b Pflasterzellen. c Zylinderzellen. d Schleimkörper. e Eiterkörper. f Blutkörper. g elastische Fasern des Lungengewebes (bei Schwindsucht). h ästförmiger Auswurf, der die Form der Luftröhrenästchen angenommen hat. Nach Walser.

Auswurf (Sputum). Die Absonderungen der Schleimhaut, welche die Atmungsorgane auskleidet, bilden den „Auswurf". Er kommt also aus Nase, Rachen, großen und kleinen Luftröhren und Lunge. Bei Katarrhen, bei stärkerer Entzündung sind die Absonderungen der Schleimhautdrüsen stark vermehrt; demnach schneuzt, hustet und spuckt man bei Schnupfen, Rachenkatarrh, bei Bronchitis und Lungenentzündung oder Lungenschwindsucht, und enthält der Auswurf sowohl Schleim wie Eiter und Blutkörperchen, Lungengewebe, Epithelzellen, eingeatmete Staubteile usw., so wie unsere Abbildung, Fig. 281, dies darstellt. Je nach der Beschaffenheit

des Auswurfes läßt sich entscheiden, welcher Zustand zugrunde liegt; der leichte, helle, schäumige Auswurf deutet auf leichten Katarrh der oberen Luftwege; der gelbe eitrige auf chronischen Katarrh, hauptsächlich der Nase oder Luftröhre; der blutig gefärbte tritt zu Beginn der Lungenentzündung auf. Grünlich wird er bei altem Schleim und verändertem Eiter; rotgespritzt von kleinen gesprungenen Äderchen in der Luftröhre, sehr übelriechend entweder bei Stinknase oder Lungenfäule. Bei mikroskopischer Untersuchung finden sich auch allerlei Bakterien im Auswurf, die stets dort guten Nährboden antreffen, wo Krankheit und Fäulnis sich eingenistet haben. Die bekannten Tuberkelbazillen, nach welchen jetzt so viel gesucht wird, finden sich immer erst dann im Auswurf, wenn Lungengewebe in Zerstörung begriffen ist und sich „Tuberkel" bilden. Sie verschwinden sofort wieder, wenn die Lunge an Widerstandskraft gewinnt und der Allgemeinzustand sich hebt.

Keinerlei Husten und Auswurf nehme man leicht, sondern lasse stets ärztliche Untersuchung der Brustorgane vornehmen, wenn der unangenehme Zustand wochenlang nicht weichen will. Besonders bei blutarmen Töchtern sei man vorsichtig, bei welchen nur zu häufig Lungenspitzenkatarrh entsteht, bevor es jemand ahnt.

Behandlung. Solange der Organismus noch Heilkraft hat, wirft er die Abscheidungen der erkrankten Schleimhaut aus; man halte sie also ja nicht zurück, sondern helfe durch Diät und Wärme lösend und erleichternd mit.

Warme Kompressen auf Hals und Brust mit dicker wollener Bedeckung, fest aufgebunden, ebenso zwischen die Schulterblätter gelegt (wo sich ein größerer Bronchius befindet), Wechselfußbäder, um nervösen Hustenreiz zu mindern, laues Honigwasser, auch Leinsamentee, schluckweise getrunken, mildern die Beschwerden. Hauptsache bleibt jedoch die richtige Behandlung des ursächlichen Brust- und Halsleidens.

Auszehrung. Man versteht darunter meist Lungenschwindsucht, welche rasch die Kräfte des davon Ergriffenen aufzehrt. (Siehe „Abmagerung".)

B.

Backhausmilch. (Siehe Seite 372.)

Badefriesel. Nach Umschlägen, die mehrere Stunden gelegen haben, entstehen oft kleine rote Papelchen oder Bläschen, die Jucken verursachen und gar nicht so schnell verschwinden. Die feuchte Wärme zieht das Blut an die Haut und erzeugt, wenn Neigung dazu vorhanden ist, einen Ausschlag. Derselbe entsteht auch, wenn die Packtücher nicht nach jeder Benützung gereinigt wurden, alte Ausscheidungsstoffe enthalten und übel riechen, wodurch eine Reizung der Haut stattfindet. Leute mit empfindlicher Haut reagieren sehr rasch darauf. Bei kränklichen Personen ist ein auf diese Weise hervorgelockter

Ausschlag nur günstig, der in keiner Weise unterdrückt werden darf. Man sorge nur für reine Tücher, die am besten täglich morgens gebrüht werden, um Bakterienansammlungen zu verhüten; man vermeide das Scheuern von Unterkleidern auf geröteten Stellen und fette auch einmal mit kühlendem Mandelöl ein. Werden die Bläschen rasch eiterig, dann sind Ganzpackungen und Heißluftbäder nötig, weil in diesem Falle die Körpersäfte unrein scheinen und eine kräftige Ausscheidung durch die Schweißdrüsen der Haut nötig wird. Auch ein die Nierentätigkeit anregender Tee kann am Platze sein.

Bäder. Das Eintauchen des Körpers in einen Stoff, der denselben vollständig umhüllt, heißt „Bad", gleich, ob dieser Stoff aus Wasser, Luft, Sand, oder Lichtstrahlen besteht. Man gebrauchte von jeher Bäder zu Reinigungs-, Erfrischungs- und Heilzwecken. Auch die Tiere baden, und im Altertum pflegte man das Baden in hohem Grade; man erbaute Paläste für „Volksbäder", deren Ruinen noch heute unsere Bewunderung erregen. Im Mittelalter verfiel diese Art der Körperpflege; im letzten Jahrhundert dagegen erwachte der Sinn wieder lebhaft dafür; man erbaute neue Volksbäder, wenn auch nicht im antiken Stile, und es entstand sogar eine neue Heilmethode, die Wasserheilkunde.

Fig. 282. **Rumpfbad.**

Letztere ist zwar aus dem Volke heraus entstanden, nicht auf den Hochschulen; sie gewinnt auch immer mehr an Verbreitung; dennoch gibt es noch weite Länderstrecken und große Volkskreise, welche von den neuen Lehren einer Wasserheilkunde bis heute vollständig unberührt geblieben sind. Dem entsprechend baden auch ungezählte Menschen nicht und belächeln den Eifer der Wasserfreunde.

Da alle Arten von Bädern auf die Oberfläche des Körpers einwirken, so ist die Haut in erster Linie von ihnen beeinflußt; wir haben daher eine sichtbare und fühlbare Wirkung auf Nerven und Gefäße der Haut, dann aber auch eine fortgeleitete Wirkung auf innere Organe. Die Reize der Bäder sind mannigfache; es wirkt das Wasser auf die Haut ganz anders als Sand, heiße Luft anders als Moor, elektrische Lichtstrahlen anders als Dampf usw. (Näheres unter den betreffenden Buchstaben.)

Außer dem Bademittel (also Sand oder Wasser) ist es die Temperatur desselben, die einen mächtigen Einfluß auf Nerventätigkeit und Stoffwechsel ausübt, sei es durch Wärmeentziehung oder Wärmezufuhr. Daher

spielt die Bestimmung der Wärmegrade in der Heilkunde eine große Rolle und muß sorgfältig studiert werden.

Bekanntlich wirkt die Wärme erweiternd, die Kälte zusammenziehend: höhere Wärmegrade, welche die Blutwärme übersteigen, wirken in hohem Grade erhitzend und erregend, große Kälte lähmend und erstarrend, während mildere Kältegrade, insbesondere bei kurzer Anwendung, anregend und belebend einwirken. (Siehe Hautpflege im sechsten Kapitel, I. Teil.)

Bei Reinigungsbädern, die weder abkühlen noch erregen, aber zur Lösung des Hautfettes mit beitragen sollen, wird man stets nur reines Wasser mit etwa Blutwärme (37° C.) nehmen. Es leitet dabei die Kenntnis, daß die Reizwirkung eines Bades um so geringer ist, je geringer die Differenz der Wärme des Blutes und des Bademittels ist. Man nennt solche Bäder darum auch „indifferente", d. h. beiläufig „gleichgültige", obwohl bei jedem Bade neben Wärmeverlust Reizwirkungen stattfinden, die bei Kranken sogar von größtem Einfluß sein können.

Fig. 283. **Halbbad** für Kinder in der Rumpfbadewanne ausgeführt.

Zu „Erfrischungszwecken" nimmt man gerne kühlere Temperatur, also beispielsweise 30° bis 20° C., um anzuregen und bei vorhandener Erschlaffung vermehrten Stoffwechsel und eine nachträgliche bessere Durchblutung der Haut herbeizuführen.

Über die Bäder zu Heilzwecken läßt sich wenig Allgemeines sagen, weil sie sich ganz nach dem jeweiligen Zustand richten und ihre Anwendung sehr mannigfaltig ist. Wichtig ist zu merken, daß bei nervösen, geschwächten und alten Menschen schon eine kleine Differenz zwischen Blutwärme und jener des Bades genügt, um zu erregen oder bedeutend abzukühlen, also beispielsweise drei bis vier Grad; ferner, daß bei Herzschwachen plötzliche Abkühlungen vermieden werden müssen, dagegen allmähliche Abkühlung des Badewassers sehr gut vertragen wird, da das Gefäßsystem dann Zeit hat, sich der äußeren Temperatur anzupassen.

Man unterscheidet Kopf-, Gesichts-, Arm-, Sitz-, Bein-, Fußbäder, Vollbäder, Halbbäder, kalte, laue, heiße Bäder, lange, kurze Bäder und „Eintauchen".

Badewannen. Gefäße aus Blech, Holz oder Porzellan usw., die nur zum Baden dienen, nennt man „Wannen". Ihre Form ist verschieden, je nach dem Körperteil, für den sie bestimmt sind. Wir bringen hier die wichtigsten zur Orientierung für Hausfrauen, die oft nicht wissen, welche Art sie einkaufen sollen.

Die praktischsten für jeden Haushalt, in welchem auch Kinder sind, sind die Rumpfbadewannen, weil sie die Ausführung der Sitzbäder sowohl wie Rumpfbäder und Halbbäder, sowie allerlei Güsse gestatten.

Fig. 282 führt uns das Rumpfbad vor, Fig. 283 das Halbbad in der Rumpfbadewanne (für kleinere Personen) und Fig. 286 den Knieguß in der gleichen Wanne. Sie läßt sich überall hintragen, wo man sie gerade braucht, auch vor das Bett eines Kranken, was besonders im Winter, wo man oft die Nähe des Ofens während des Bades aufsuchen muß, unleugbare Vorteile hat. Auch läßt sich die Rumpfbadewanne leichter unterbringen als eine große Wanne für Vollbad (Fig. 285).

Fig. 284. **Beinbad.**

Für Sitzbäder wird die viel kleinere Sitzbadewanne, für Halb- und Vollbäder die große Badewanne und für Beinbäder die Fußwanne (Kübel), wie sie unsere Abbildungen zeigen, verwendet. Auch zu Halbbädern empfehlen wir eine leichte Blechwanne, die sich mühelos herumtragen läßt, weil ein „Badezimmer" mit feststehender großer Wanne in kleineren Haushaltungen überhaupt nicht vorrätig ist und bei Krankheitsfällen auch seine Schwierigkeiten hat. Aus dem Bette direkt müssen Kranke in die Wanne gesetzt werden; eine Wanderung durch mehrere Räume mit verschiedener Temperatur, bis man ins „Badezimmer" gelangt, ist oft gar nicht ausführbar.

Einer Tochter schenke man daher zur Aussteuer vor allem eine schöne Rumpfbadewanne mit Zubehör, Thermometer, Badetuch usw., damit sie für alle kommenden Fälle ausgerüstet sei.

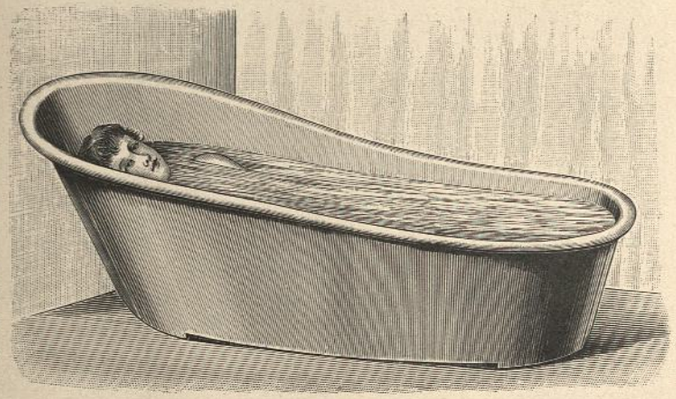


Fig. 285. **Vollbad.**

Wenn man die Metallwannen nach jeder Benützung gut austrocknet, bleiben sie lange in gutem Zustande; kommt jedoch öfter Seifenwasser hinein, dann muß man mit Salzsäure nachputzen, um sie blank zu machen, was bei täglicher Benützung der Wanne etwa alle 14 Tage geschehen soll.

Badezimmer. Jede gutausgestattete Familienwohnung sollte auch ein nettes Badezimmer haben, in welchem Reinigung und Erfrischung von allen Familienmitgliedern — brave Dienstboten mit eingeschlossen — geholt wird. Es

sei heizbar, habe ein großes Fenster, damit Luft und Licht hinein können, enthalte eine große Wanne mit Badeofen, ein kleines Sitzbad, eine Fußwanne und eine gepolsterte Ruhebank (auch Chaiselongue) die zum Ausruhen, zur Massage oder zu Ganzpackungen dient; ferner sind angenehm ein Tischchen mit Spiegel, ein Kleiderhalter an der Wand, zwei Stühle und ein Gestell, auf welchem stets Handtücher, weiche und rauhe (zum Frottieren), ferner rohseidene Packtücher liegen. Ein oder zwei wollene Decken sollen auf der Ruhebank stets bereitliegen, um sowohl zur Erwärmung wie zu Packungen zu dienen. Die große Wanne ist am besten aus Gußeisen, innen weiß emailliert, da solche ebenso haltbar wie leicht zu reinigen ist. Porzellanwannen sind auch sehr schön und reinlich, aber viel teuerer und umständlicher. (Siehe Näheres unter „Packungen".) Wo ein solches Badezimmer vorhanden, dort hat man sicher auch Sinn für richtige Gesundheitspflege, und dort versteht man es auch, Krankheiten zu begegnen.

Badespiegel. Dies ist ein durchlöchertes Instrument, das von den Frauen im Bade eingeführt wird, um eine Ausspülung der Scheide zu bewirken. Wir empfehlen seine Anwendung nicht, da im Sitzbade oder Vollbade eine genügende Reinigung dieser Teile schon so wie so stattfindet und bei Eiterungen u. dgl. eine vorherige Ausspülung mit dem Irrigator angezeigt ist, um das Badewasser, in welchem sich nachher der ganze Körper befindet, nicht durch Schleim und Eiter zu verunreinigen. Der Badespiegel kann bei ungeschickter Handhabung auch verletzen oder geschlechtlich reizen. Man benütze ihn also nicht.

Bakterien. Das sind kleine Lebewesen, zur Pflanzenwelt gehörend, die, dem freien Auge unsichtbar, dennoch große Verbreitung haben. Man versteht darunter hautsächlich „Spaltpilze", welche Fäulnis und Ansteckung hervorrufen und mit welchen wir eigentlich beständig im Kampfe liegen. Die Lehre von der Beschaffenheit und Wirkung der Bakterien nennt man Bakteriologie; man widmete ihr in den letzten Jahrzehnten große Aufmerksamkeit. Die Namen Pasteur und Koch sind allbekannt geworden, da diese Gelehrten die neue Wissenschaft wesentlich förderten. Die Annahme, daß bei der „Ansteckung" ein übertragbarer Stoff mitwirke, hat sich durch die Entdeckung der Bakterien bestätigt; durch zahlreiche mühevolle Untersuchungen ist es auch gelungen, bei einzelnen Krankheiten immer eine ganz bestimmte Art von Bakterien vorzufinden, und bei Einimpfung dieser auf gesunde Tiere war man sogar imstande, die gewollte Krankheit zu erzeugen. So hat man bei bösartigen Eiterungen im Eiter, bei Cholera im Stuhle, bei Tuberkulose im Auswurf, bei Tripper im Schleime usw. immer ein- und dieselbe Bakterienart gefunden und hielt nun diese für die eigentlichen Krankheitserzeuger. Diese Anschauung hat dazu geführt, alle Krankheitsursachen nach außen zu verlegen und den Vorgängen im Innern des Organismus, welche zur Entwicklung einer Krankheit von allergrößter Bedeutung sind, zu wenig Aufmerksamkeit zu schenken.

Auch die Spaltpilze gedeihen nicht auf jedem Boden; sie haben auch ihre bestimmten Lebensbedingungen; sie entwickeln und vermehren sich jedoch am schnellsten, wo Unreinlichkeit, träger Stoffwechsel, widerstandsunfähige Gewebe sich vereinigen. Ein Beispiel: ein blutarmer, schwächlicher Mensch mit oberflächlicher Atmung atmet wiederholt Tuberkelbazillen ein, sie sterben bei ihm nicht ab, wie vielleicht bei seinem kräftigen Bruder, der sie ebenso eingeatmet hat, sondern sie finden in seiner schlecht gelüfteten Lunge guten Nährboden, verbreiten sich, und nach wenigen Jahren ist derselbe Mensch an Lungenschwindsucht zugrunde gegangen. Ähnlich verhält es sich mit verschluckten Cholerabazillen, die ein gesunder, kräftiger Magensaft zerstört, so daß sich niemals Cholera entwickeln kann. Auch bei Ausschlagkrankheiten weiß man, daß der eine angesteckt wird und der andere nicht, ohne daß man diese oft auffällige Erscheinung zu erklären wüßte. Dann hat man erlebt, daß die Bakterienart, die man lange Zeit für die Erreger gewisser Krankheiten gehalten hat, z. B. bei Lungenentzündung und Diphtherie, auch bei anderen, viel milderen Krankheitszuständen vorkam, und stand nun ratlos dieser Erscheinung gegenüber. Nicht Furcht vor bekannten und unbekannten Bakterien, vor Erkrankungsgefahren, die uns immer von außen anfliegen, soll uns erfüllen, sondern nur Sorge um vielleicht abnehmende Widerstandskraft unseres Körpers, um verminderte Reinheit unserer Säfte, die uns zu Krankheiten geneigt machen. Und daher soll es stets unser eifrigstes Bestreben sein, uns durch richtige Lebensweise gesund zu erhalten, und Gesundheitspflege überall zu lehren; denn nur durch gute Gesundheit werden Bakterien zerstört und wird ihnen der Nährboden entzogen, indem sich kräftige Schutzvorrichtungen in unserm Körper entwickeln.

Fig. 286. **Knieguß.**

Man unterscheidet je nach der Form der Spaltpilze: Stäbchen = Bazillen, Kügelchen = Kokken und gekrümmte Fädchen = Spirillen. Reinlichkeit,

Sonne, Luft und Bewegung sind ihre Todfeinde. Außer „Spaltpilzen" gibt es noch Sproß- und Schimmelpilze.

Bakteriologie. Die Lehre von der Krankheitsentstehung durch Spaltpilze hat diesen Namen und, wie bekannt, in der Gegenwart eine hohe Ausbildung erreicht. Große Institute sind für ihre Zwecke begründet worden und eine Zeitlang schienen alle anderen Forschungsmethoden durch sie in den Hintergrund gedrängt. Mit Genugtuung können wir jedoch bestätigen, daß die bakteriologische Flut in fühlbarer Abnahme begriffen ist.

Baldrian. Man rühmt dieser Pflanze nach, daß sie Krämpfe zu mildern und zu beseitigen vermag und beruhigend auf das Nervensystem einwirkt, und verwendet sie als Tee, 10—15 g auf 150—200 g Wasser, ferner als Baldriantinktur aus der Apotheke, etwa 20 Tropfen in etwas Wasser. Wo sie nicht wirkt, schadet sie auch nicht. Sie enthält ein ätherisches Öl und Harz, das der Wurzel entnommen wird. In keinem Falle aber gebrauche man auch diesen Pflanzenauszug gewohnheitsmäßig bei jeder Art von Unwohlsein, — man würde damit nur eines mit Sicherheit erreichen: den Magen verderben! Anders ist die Wirkung dagegen bei gelegentlicher Benützung, besonders wenn sonstige Pflege und Wasserbehandlung fehlen. Dr. Walser empfiehlt eine Tasse Baldriantee bei Herzschwäche und Lungenentzündung und will von ihr mehr Wirkung gesehen haben als vom besten Wein. Das „Valyl" gibt Baldrian in konzentriertester Form und wird in Kapseln bei großer Unruhe und Schlaflosigkeit des Abends verschluckt.

Balggeschwulst. Wenn der natürliche Ausscheidungsstoff einer Talgdrüse der Haut wegen Verstopfung ihrer Öffnung zurückgehalten wird, wenn sie sich dadurch vergrößert, während das Drüsengewebe zerfällt, so entsteht ein gefüllter Sack, der mit Vorliebe auf der behaarten Kopfhaut sich entwickelt. Das sind kleine Balggeschwülste, meist schmerzlos. Über die Ursachen derselben sind die Meinungen verschieden; sicher entstehen sie auf einer gutgenährten Kopfhaut, wo Zirkulationsstörungen fehlen, nicht. Beseitigung durch Operation ist das kürzeste und gründlichste Verfahren, dann aber ist vorzubeugen die Hauptsache, indem man Kopfmassage, laue Kopfbäder und allgemeine Anregung des Stoffwechsels im Auge behält. Bei älteren Frauen mit schlechtem Stoffwechsel findet man sie nicht so selten. (Siehe Atherom.)

Ball. Der Hand- und der Fußball sind ein überall bekanntes und beliebtes Unterhaltungsmittel der Jugend. Er gestattet tüchtige Muskelbewegung, lebhafte Atmung und entwickelt Kraft und Geschicklichkeit. Wer nach Bädern nicht ausgehen kann und sich doch Bewegung schaffen will, um nicht ins Fröstеln zu verfallen, der amüsiere sich ein halbes Stündchen in geschlossenen Räumen mit einem Ball, und er wird staunen, welche Wärme seine Glieder in kurzer Zeit durchströmen wird. Im Freien ist diese Art der Bewegung aber noch wirksamer, weil der Luftgenuß ein anderer ist. Dies gilt für alt und jung!

Eine andere Bedeutung hat der „Ball" als Abendunterhaltung mit Tanz. Unter lieben Bekannten, in froher Feststimmung und bei fröhlicher Unterhaltung

kann ein Ball für Mädchen und Frauen ein herrliches Vergnügen sein, vorausgesetzt, daß die Tanzmusik gut und für wirklich gute Tänzer gesorgt ist. Er wird aber zu einer nüchternen, öden und verwerflichen Veranstaltung, wenn er nur dazu dient, durch übertriebenen Putz Aufsehen zu erregen, um, wie junge Männer gerne behaupten, nur ein Marktplatz für heiratslustige Mädchen zu werden, wo der kritischen Männerwelt als Käufer die Wahl überlassen ist und eine schöne und gemütliche Unterhaltung gar nicht aufkommen kann, weil sich Männer und Frauen fremd gegenüberstehen und das ganze Treiben ein äußerliches ist. Kein Mädchen von Charakter und Stolz wird sich dort hinsetzen wollen und warten, bis prüfende Männerblicke auch sie treffen und endlich ein Tänzer sie zum Tanze holt. Diese Art der Mädchenwahl gehört bald einer vergangenen Zeit an! Über den Einfluß des Tanzens siehe unter „Tanzen".

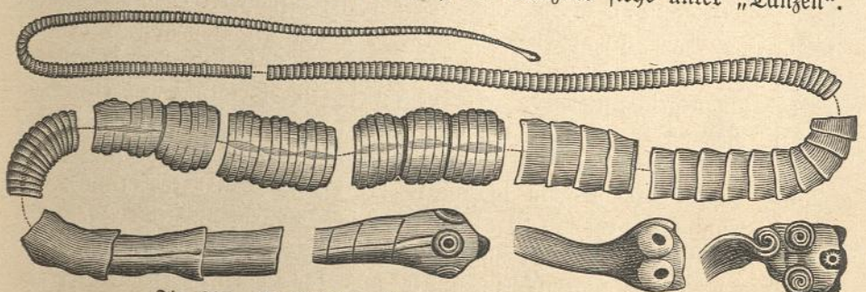


Fig. 287. **Menschlicher Bandwurm in natürlicher Größe.**
An den unterbrochenen Stellen ist eine größere Gliederzahl weggelassen. Nach Leuckart.

Balneotherapie. Das Wort taucht in Zeitungen häufig auf und heißt „Badeheilkunde". Sie beschäftigt sich hauptsächlich mit Mineralquellen und Thermen, weniger mit reinem Wasser, klärt über die Wirkung der ersteren auf und über die Eigenschaften der Badeorte.

Balsame. Es wird ihnen eine beruhigende, wundheilende Wirkung zugeschrieben, daher auch die Redensart: „Es war Balsam für seine Wunden!" Bei uns kennt man den Gebrauch derselben weniger, im Orient aber viel mehr. Es sind harz- und benzoehaltige Mittel, dem Pflanzenreiche entnommen, und es gehören dazu: Fichtenöl, Kolophonium, Terpentinöl, Kopaivbalsam usw. Die Medizinheilkunde verwendet sie zu innerlichem Gebrauche und nur bei einzelnen Hautkrankheiten auch zu äußerlichem.

Bandwurm. Der Bandwurm kann eine Länge von vielen Metern erreichen und gelangt in den menschlichen Darm durch den Genuß von rohem Fleisch, in welchem sich Finnen befanden (siehe I. Teil, unter Ernährung „krankes Fleisch".) Diese werden meist durch den Prozeß des Kochens zerstört, nicht aber durch den Magensaft. Sie gelangen also mit ungekochtem Fleisch in den Darm und entwickeln sich dort zu dem langen Bandwurm. Im reifen Zustande stößt dieser einzelne Glieder ab, die weiß und zähe sind und etwa

1 cm lang; sie enthalten Eier, aus welchen abermals Finnen entstehen, wenn die abgestoßenen Glieder von einem geeigneten Tiere verschluckt werden.

Durch Rind- und Schweinefleisch gelangen sie in den menschlichen Darm. Daraus folgt, daß Vegetarianer ihn nie bekommen können.

Der Bandwurm kann viele Störungen bereiten: ungleichen Stuhlgang, Übelkeiten, Aufstoßen von Wasser, Kopfschmerz, Heißhunger, wühlenden Leibschmerz, schlechtes Aussehen usw. Zuweilen macht der Bandwurm auch keine Erscheinungen, und nicht selten ist es, daß drei bis vier Stück beherbergt werden, ohne daß der Eigentümer viel davon weiß.

Behandlung. Zuerst: niemals rohes Fleisch genießen, damit kein Bandwurm entstehen kann! Sind aber wiederholt Bandwurmglieder abgegangen (Fig. 287), deren Richtigkeit ein Arzt bestätigte, dann zögere man nicht, eine Bandwurmkur anzuwenden, damit der Schmarotzer, der bei vielen zweifellos auch nervöse Störungen hervorruft, so bald wie möglich wieder hinausgeschafft wird. Sie besteht in einer Diätkur von etwa acht Tagen, die ans Ziel führt. Man reicht nur Rohkost, vermeidet kotbildende Nahrungsstoffe (mehlige) und solche, die der Wurm „liebt": wie Fleisch und Milch, dagegen reicht man täglich solche, die ihm unangenehm sind, ihn aufregen und „krank" machen: das sind rohe Möhren, Preiselbeeren, Apfelsinen, Salatgurken, Zwiebel usw. Er verhungert allmählich, läßt die angesaugte Stelle an der Darmschleimhaut los und kann dann abgetrieben werden. Am Abend vor der Abtreibung gibt man noch Heringssalat, der ihn sehr unruhig macht, und morgens darauf läßt man einen abtreibenden Tee trinken oder Rizinusöl, oder man läßt Kapseln mit Farnkrautextrakt nehmen. In Kapselform reizt letzterer der Geschmacklosigkeit wegen nicht. Zwei, höchstens vier Stück sind meistens ausreichend. Ohne ärztliche Aufsicht nehme man sie aber nicht. Wenige Personen halten eine so ungewohnte Kost, wie oben angegeben, acht Tage lang aus; mehr erreicht man noch, wenn man durch heiße Bauchflasche (siehe diese), Sitzbäder und Bauchmassage die Sache etwas forciert. Ohne den Patienten krank zu machen, ohne es zum Erbrechen kommen zu lassen, kann man bei sorgfältiger Leitung den Bandwurm in vier Tagen auf diese Weise abtreiben. Entleerungsklystiere sind gleich am Anfang nötig; später sind kleine Milchklystiere, um den Wurm nach unten zu ziehen, empfehlenswert. Es wird durch solches Verfahren die Abtreibung weniger heftig, weil die Vorbereitung intensiver gehandhabt wird. Oft sind Farnkrautkapseln gar nicht mehr notwendig, etwas Rizinusöl oder Tee treibt den Wurm schon ab, nachdem er durch die Aushungerung widerstandsunfähig geworden ist. Vor jenen brutalen Bandwurmkuren, bei welchen innerhalb 24 Stunden durch reichliches „Einnehmen" von allerlei starkwirkenden Mitteln die Abtreibung erstrebt wird und heftige, sehr schwächende Diarrhöen auftreten unter allgemeinem starken Unwohlsein, sei entschieden gewarnt. Sie lassen oft böse Reizzustände zurück, um so mehr, je kränklicher eine Person ist.

Aus der Praxis. Einer schwer nierenleidenden Frau, die seit zehn Jahren den Bandwurm nicht los wurde, hat diese vorsichtige Methode in vier Tagen geholfen, indem vier Bandwürmer abgingen und zwar drei mit Kopf, ohne daß sie trotz ihres gefährlichen Zustandes erkrankte. Sie war aber Tag und Nacht unter ärztlicher Aufsicht. Ein sechzehnjähriges Mädchen hatte bereits bei drei Ärzten Bandwurmkur gemacht, ohne Erfolg! Es war sehr nervös und grillig und zu Erbrechen stark geneigt. Ohne Erbrechen aufkommen zu lassen, war auch dieses Mädchen in vier Tagen befreit und wurde ihrer erfreuten Mutter bei bestem Befinden zugeführt. Auch sie war unter Aufsicht des Arztes gewesen; denn ihr Zustand erforderte viel Sorgfalt. — Noch sei darauf aufmerksam gemacht, daß die Stühle genaue Prüfung erfahren müssen und daß der kleine Kopf gesucht werden muß. Ist er nicht auffindbar, dann ist der dünne Halsteil möglicherweise abgerissen, der Teil am Kopfe kann weiterwachsen, und die Kur muß später wiederholt werden, sobald abermals Glieder abgehen.

Bantingkur ist eine Diätkur, die früher gegen Fettleibigkeit viel gebraucht wurde. Sie besteht aus fast ausschließlicher Fleischkost, wobei rasch eine allgemeine Abmagerung eintritt, da weder Mensch noch Tier von Fleisch allein leben können. Zur Entfettung haben wir jetzt bessere Methoden. (Siehe „Fettleibigkeit".)

Baracke. Darunter versteht man Holzhütten für Kranke, die Schutz gewähren und beständigen Luftdurchzug ermöglichen. Es ist das Krankenhaus der Zukunft; denn es wird nicht immer so bleiben, daß man lufthungrige Kranke in festverschlossene Räume legt, wo sich alsbald eine so schlechte Luft ansammelt, daß Eintretende zurückprallen. Daß sie Gesunde vergiftet und Kranke nicht gesunden läßt, weiß man in vielen städtischen Krankenhäusern noch nicht! Wer „Lufthütte" und Gartenhaus zur Verfügung hat, der lege chronische Kranke da hinein; er wird Wunder erleben; vorher aber müssen allerdings die Hausfrauen und Krankenpflegerinnen die Luftscheu noch verlieren und sich über ihre Aufgaben aufklären.

Barometer. Das ist ein Wetteranzeiger, ein Instrument, das Schwankungen im Luftdruck anzeigt und daher Änderungen des Wetters vorher feststellen läßt. Feinfühlige Menschen, die sich in der Beobachtung geübt oder Wilde, die mit der Natur viel inniger verkehren als die Kulturmenschen, sind lebende Barometer.

Bartholinische Drüsen. Sie liegen in den großen Schamlippen des Weibes und sondern Schleim ab. Bei übermäßigem Geschlechtsgenuß, bei Ansteckungen, nach Druckwirkungen entzünden sie sich zuweilen und eitern unter Schmerzen und Hitzegefühl. Sie erreichen dann Walnuß- bis Eigröße. Furunkel auf den Schamlippen machen ähnliche Erscheinungen.

Behandlung. Man vermeide schmerzhafte Bewegungen und jeden Druck und mache täglich einige Stunden heiße Breiaufschläge, um den Eiter rasch zum Durchbruch zu bringen. Warme Sitzbäder von 30° R = 38° C., zehn Minuten,

sind wohltätig und können zwei- bis dreimal täglich genommen werden. Bei ausgesprochener Tripperinfektion, durch den geschlechtskranken Mann herbeigeführt, bleibe man nicht ohne ärztliche Hilfe. Größte Reinlichkeit ist erste Bedingung bei diesem Zustand, da eine kleine Menge des Trippereiters, beispielsweise in ein gesundes Auge gebracht, dort heftige Augenentzündung hervorbringen kann. Nach ausgeführter Behandlung wasche man die Hände stets in warmem Sodawasser, teile auch mit niemand Bett oder Handtücher.

Ist der Eiter durchgebrochen, dann lege man in zweistündlichem Wechsel lauwarme, feuchte Läppchen auf, die den Eiter ziehen, und binde sie mit einem trockenen Tuche fest. Es ist wichtig, daß behufs gründlicher Ausheilung aller Eiter abfließt, sonst bildet sich eine Art chronischer Eiterung aus, die dann schließlich nur durch Ausschneiden der Drüse geheilt werden kann, also operativ.

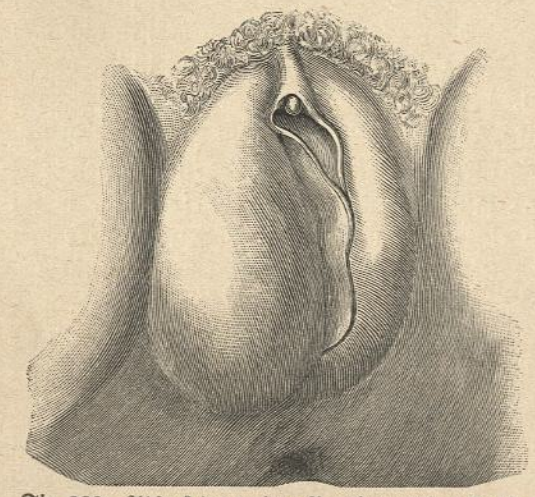


Fig. 288. **Abszeß der rechten Bartholinischen Drüse.** Die rechte große Schamlippe ist eiförmig vorgewölbt, die kleinen Schamlippen sind aneinander gedrückt. Nach Auvard.

Basedowsche Krankheit.

Sie wird zu den Nervenkrankheiten gezählt, ist oft unheilbar und kann manches Jahr dauern. Übermäßige Herztätigkeit, Kropfbildung und hervorquellende Augen sind ihre auffälligsten Symptome. Gemütserregungen, Blutentmischung, ausschweifendes Leben, wiederholte Aborte sind oft Ursache ihrer Entstehung. Bleichsucht, ausbleibende Menstruation, Verdauungsstörungen sind häufige Begleiterscheinungen. Auch wird diese Krankheit beim weiblichen Geschlecht öfter beobachtet als beim männlichen.

Behandlung. Diese ist verschieden, je nach dem stärker hervortretenden Symptom. Macht das Herz die meisten Beschwerden, so muß dieses im Vordergrund der Behandlung stehen; wie bei allen anderen Krankheiten bleibt aber auch hier der Allgemeinzustand der wichtigste. Durch milde Wasseranwendungen, sorgfältig angepaßte Diät, Luftbäder u. a., je nach den besonderen Einzelheiten der Krankheit ausgewählt, Liegekur und Gymnastik erreicht man bald Einfluß auf dieselbe und sichtbare Besserung. Die vernachlässigten und unheilbaren Fälle gehen an Erschöpfung zugrunde. Auch treten gerne Nebenkrankheiten auf, die zum Ende führen.

Bauchfellentzündung. Das Bauchfell ist eine gefäßreiche Haut, welche die Bauchorgane teilweise bedeckt und daher immer nur dann erkrankt,

wenn von letzteren eine Entzündung auf sie übergeht. Auch bei Durchbruch von Eiter in die Bauchhöhle oder bei äußeren Verletzungen der Bauchdecken kann eine Entzündung des Bauchfelles entstehen. Diese ist äußerst schmerzhaft und gefährlich, weil sie zur Verklebung und Funktionslähmung der Eingeweide führen kann. Es sammeln sich dann Gase in den Darmschlingen an, ferner ausgeschwitzte Flüssigkeit in den Zwischenräumen; der Bauch wird immer mehr aufgetrieben, die Atmung der Schmerzhaftigkeit wegen immer oberflächlicher; das Fieber steigt, je mehr Eiter sich ansammelt; der Kohlensäuregehalt des Blutes nimmt zu. Der Puls steigt auf 120 bis 140 Schläge; der Kranke wird bläulich und geht unter zunehmender Bewußtlosigkeit zugrunde. Die heftigen Fälle enden in drei bis sechs Tagen; andere schleppen sich wochenlang dahin, und wenn nicht starke Infektion vorliegt (also durch Ansteckung übertragene Entzündung), welcher oft kein Organismus widerstehen kann, so findet bei unserer Heilmethode immer Ausheilung statt.

Für die Frauen hat die Bauchfellentzündung noch besondere Bedeutung; Gebärmutter, Eileiter und Eierstöcke stehen mit dem Bauchfell in inniger Berührung; Einspritzungen in die Gebärmutter, Operationen an derselben, Untersuchung von Wöchnerinnen mit unreinen Händen und Instrumenten hatten ungezählte Fälle von Infektionen zur Folge, die mit tödlicher Bauchfellentzündung endeten. Es wurden durch solche Eingriffe giftig wirkende Fremdstoffe eingeführt, welche bei vorhandenen Wunden, wie bei Wöchnerinnen, deren innere Organe nach Abtrennung der Leibesfrucht gleichsam eine große Wundfläche vorstellen, auf dem Wege der zahlreichen Lymphbahnen dem Bauchfelle zugeführt wurden, wo sie eine heftige Entzündung hervorriefen. Die neueste Zeit hat daher innere Einspritzungen mit Sublimat und Karbol, welchen beiden Mitteln vor einigen Jahrzehnten in den Kliniken viele Frauen zum Opfer fielen, innere Untersuchungen der Wöchnerinnen usw. ganz abgeschafft; auch die Operationstechnik hat solche Fortschritte gemacht, daß nach Bauchschnitt, um Gewächse zu entfernen oder die Gebärmutter herauszuschneiden, nur äußerst selten Bauchfellentzündung entsteht. Eine Heilmethode, welche solchen Eingriffen vorbeugt, gewährt aber sicher noch mehr Vorteile.

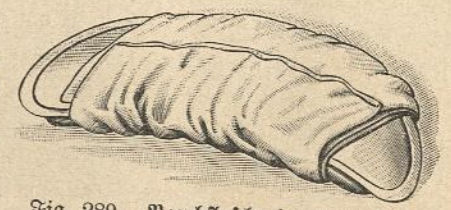


Fig. 289. **Bauchflasche in ein nasses Tuch eingeschlagen.**

Behandlung. Bei den ersten Anzeichen einer Bauchfellentzündung sorge man sofort für „Ableitung“ und Anregung der Ausscheidungsfähigkeit des Körpers. Man reiche nur süße Molken, Haferschleim, Apfelsaft, auch Zuckerwasser von Kandiszucker, um jede Kotansammlung im Darme zu verhüten und den Kranken doch genügend zu ernähren, und mache ein Bettdampfbad (siehe dieses), in welchem man ihn etwa zwei Stunden bei offenen Fenstern „dunsten“ läßt. Dann werde er von zwei Personen über eine Wanne

gehalten, zuerst warm übergossen, dann kühler. Läßt sich dies nicht mehr ausführen, dann sind Wadendampfpackungen angezeigt und kühle Aufschläge auf den Leib. Große Klystiere (siehe diese) gehören auch zu den ersten Anwendungen. Ferner sind tägliche Ganzabwaschungen, Armpackungen und je nach den Umständen auch andere Anwendungen angezeigt, ebenso ruhige Rückenlage. Vor Eis und Opium sei gewarnt; ebensowenig wage man ohne den Arzt die Behandlung einer solch gefährlichen Krankheit.

Bauchflasche. Ist ein sehr praktisches Ding, das in keiner Haushaltung fehlen sollte. Jederzeit, auch mitten in der Nacht, kann man auf Spiritus eine kleine Wassermenge heiß machen, die Flasche füllen, mit einem feuchten oder, je nach Bedürfnis, auch trockenen Tuche umhüllen und auf die schmerzende Stelle auflegen. Nichts beruhigt so sehr wie anhaltende Wärme bei Schmerzen aller Art, seien sie im Zahn, in einem Gelenk oder im Leibe, und nichts ist einfacher als die Füllung und Benützung einer solchen Flasche, deren Wärmegrad man natürlich beliebig dosieren kann. Fig. 260 und 289 zeigen uns eine solche mit und ohne Umhüllung. Bei Bestellung kann sie jeder Klempner herstellen; je nach der Größe wird sie 1,50 bis 4 Mark kosten.

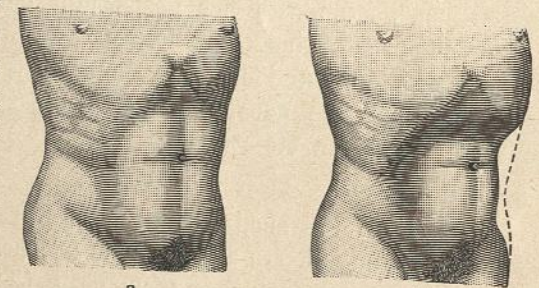
Bauchgrimmen. (Bauchweh.) Es kann verschiedene Ursachen haben, im Darme sitzen oder im Uterus, im Magen oder in der Blase. Die Frauen haben Bauchschmerzen aller Art. Durch Beobachtung aller Nebenerscheinungen und der Art des Schmerzes können sie feststellen, wo er sitzt, wenn sie sich über die Lage der inneren Organe nach unseren Abbildungen einigermaßen klar geworden sind. Die häufigste Ursache sind Gasbildung, Stuhlverstopfung, oft auch beginnende Diarrhöe bei Erkältung, Gemütsbewegung, nervöse Erkrankungen, Darmleiden; auch Begleiterscheinung von Uteruserkrankungen sind plötzliche Diarrhöen mit Bauchgrimmen. Bei ausgebildeter Wanderniere oder Entzündung der Eierstöcke, bei Geschwülsten aller Art gibt es gleichfalls „Bauchschmerzen", die zuweilen ganz rätselhaft scheinen.

Behandlung. Sie richtet sich je nach der Ursache; im allgemeinen sind, wenn nicht Uterusblutungen nebenhergehen, warme Aufschläge — gewärmte Deckel, Bauchflasche — das beste Beruhigungsmittel; unter Umständen auch ein großes Entleerungsklystier und ein heißes Fußbad (siehe „Kolik"), warmes Bett und Wärmeflasche an die Füße, auch ein schweißtreibender Tee. Stets trachte man zuerst festzustellen, ob der Schmerz im Darme sitzt oder nicht.

Bauchgymnastik. Wer sich kräftige Bauchdecken erhalten, den häßlichen und schwächenden Fettansatz verhüten will, der führe täglich im Luftbade nachstehende Übung der Bauchmuskeln aus. Man inspiriert energisch und zieht die Bauchdecke kräftig ein, so daß sich statt der gewöhnlichen Wölbung des Bauches eine Vertiefung wie auf Fig. 290b bildet und läßt sie bei kräftiger Ausatmung plötzlich wieder los. Diese wirksame Übung ist auch für die Eingeweide (Darmträgheit, Gallenstockung) sehr vorteilhaft. Man führe sie bei gestreckter Wirbelsäule und vollständig unbekleidet zwanzigmal nacheinander aus.

Bauchhöhlenschwangerschaft. Man bezeichnet damit die Entwicklung der Leibesfrucht außerhalb des Fruchthalters, also nicht im Uterus, wo sie unmöglich ist. Sie kann gefährlichen Verlauf nehmen; die abgestorbene Frucht kann aber auch verkalken und ohne Beschwerden zu verursachen in der Bauchhöhle verbleiben. Ohne Zögern suche man ärztliche Hilfe auf, wenn im 2. oder 3. Monat der Schwangerschaft Ohnmacht, Blutung und ungewohnter Leibschmerz auftritt. Operativen Eingriffen ist oft nicht auszuweichen.

Bauchwassersucht. (Ascites.) Sie ist eine Folgekrankheit, d. h. entsteht immer nur, wenn bedeutende Stauungen im Kreislauf eintreten und der Rückfluß des Blutes ins Herz erschwert ist. Dann tritt durch gesteigerten Druck Blutwasser aus und sammelt sich an verschiedenen Körperstellen. Dies wird bei Herzkrankheiten, bei schweren Nierenleiden, bei Geschwülsten, bei Leberkrankheiten beobachtet. Wasser in der Bauchhöhle verursacht „Vollsein", dann Atemnot, und wenn es auch ins Brustfell oder gar in den Herzbeutel tritt, dann ist das Leben bedroht, weil Herz und Lunge in ihrer Beweglichkeit nicht gehemmt werden dürfen.



a b

Fig. 290. Bauchgymnastik.

Behandlung. Man ist bemüht, die Grundursache zu entfernen; bei unheilbaren Herz- und Nierenleiden ist dies aber unmöglich. Dann bleibt uns nur die wenig dankbare Aufgabe, die qualvollen Krankheitserscheinungen nach Kräften zu mildern. Sind noch Kräfte vorhanden, so wird durch Heißluftbäder und Trockenpackungen Erleichterung erzielt, indem der Kranke durch Schweiß überflüssiges Wasser verliert. Wo diese nicht mehr anwendbar sind, macht man wenigstens Bauchdampfpackungen und zur Ableitung solche an den Beinen. Dann hält man Trockenkost ein (siehe diese), um die Aufnahme von Flüssigkeiten zu vermindern, und gibt harntreibende Mittel, wie Petersilienabkochung, Zinnkrauttee, Spargeln, Sellerie, auch frische Gurken, damit durch die Nieren mehr Flüssigkeit abgehe. Steigern sich die Qualen und ist alles andere erfolglos, dann bleibt noch die „Abzapfung" übrig, welche doch wenigstens für eine gewisse Zeit Erleichterung bringt, oder man greift in verzweifelten Fällen bei Herzschwäche zur Anwendung von stärkeren Herzmitteln, die natürlich nur ein Arzt verschreiben kann.

Bei richtigem Verhalten und Pflege in unserem Sinn wird nur in den seltensten Fällen die Bauchwassersucht in voller Entwicklung auftreten; am ärgsten wird sie bei Vernachlässigung der Haut und bei plötzlicher Erschöpfung des Herzens, wenn vorher schon beständig durch Arzneigifte eingewirkt wurde. Vor diesen hüte man sich also!

Baumöl. Es wird aus dem Fleische der Früchte des Ölbaumes gewonnen. Man hat verschiedene Sorten davon hergestellt. Es eignet sich zu Klystieren, zu Einreibungen bei Hautkrankheiten usw.

Baunscheidtismus. Karl Baunscheidt hat die Idee der „Ableitung", welche auch die Allopathie gelten läßt, indem sie Zugpflaster und ähnliches anwendet, dadurch weiter ausgebildet, daß er einen Apparat schuf, mittelst dessen in der Haut feine Nadelstiche erzeugt werden, in die das reizende Krotonöl eingerieben wird. Der Organismus will sich der aufgedrungenen Fremdstoffe entledigen, schickt verstärkte Blutwellen in die verletzte Stelle, und es entsteht eine künstlich erzeugte Entzündung und Pustelbildung. Dadurch gelingt es zuweilen, anderen in der Nähe erkrankten Körperteilen Blut zu entziehen, und sie kommen schneller zur Heilung. Das ist also auch eine „Ableitung", wenn auch eine schmerzhafte und unangenehme. Auch bleibt sie immerhin nur auf kleine Körperstrecken beschränkt und hinterläßt häßliche Narben.

Der Baunscheidtismus findet nur seltene Anwendung mehr. Die Wasserheilkunde gibt uns ganz andere Mittel zur Ableitung, ohne Schmerz und Narbenbildung, an die Hand.

Bazillen. Siehe „Bakterien".

Beeren (Strauchfrüchte). Siehe I. Teil, Kapitel „Ernährung". In- und ausländische Beeren haben wir in Menge. Sie enthalten teils viel Zucker, teils Säuren und sind der Gesundheit sehr zuträglich. Aromatische süße Beeren sind: Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Maulbeeren (Ananas, Orangen) usw., einige darunter mit hochfeinem Aroma. Zusammenziehende Stoffe, auch Gerbsäure, enthalten: Preiselbeeren, Mispeln, Hagenbutten, Quitten, Heidel- und Wacholderbeeren. Folglich genießt man erstere bei trägem Stuhlgang, letztere aber bei zu reichlichem.

Befruchtung. Siehe I. Teil, Kapitel „Das Geschlechtsleben" und II. Teil „Das Kind".

Begießungen. (Siehe unter „Güsse" und „Übergießung".) Eine langsam ausgeführte Begießung nennen wir „Berieselung" und wenden diese hauptsächlich bei Hautleiden und Wunden an. Sie soll durch das Wasser auflösend wirken, beruhigend oder anregend, je nachdem die Temperatur unterhalb oder oberhalb der Blutwärme gehalten ist, und in keinem Falle mechanisch reizend durch den Druck des auffallenden Wasserstrahles wie bei den Güssen. Sie wird auch auf schmerzhafte Stellen sehr wohltätig empfunden.

Beinfraß. Siehe „Knochenerkrankungen".

Beinhautentzündung. Die Beinhaut überzieht als feste Haut sämtliche Knochen des menschlichen Skelettes; sie ist sehr gefäßreich und ihre Entzündung sehr schmerzhaft. Durch Stoß auf einen Knochen, durch tiefer gehende Verwundungen, auch bei Eiterungen benachbarter Organe, ebenso bei

inneren, direkt schwer nachzuweisenden Ursachen, tritt zuweilen Beinhautentzündung auf. Bei allen Knochenerkrankungen, wie beispielsweise beim „Knochenfraß", tritt die Entzündung der Beinhaut stets hinzu, bei Syphilis in den Knochen ist sie oft äußerst schmerzhaft. Auch an den Zähnen kennt man eine „Wurzelhautentzündung", die Frauen nicht selten befällt. Sie geht oft in eine Wurzeleiterung über.

Behandlung. Kühle Behandlung wird besser ertragen als warme; die Allopathie gibt sogar Eis zur Kühlung und Schmerzlinderung. Wir geben Berieselung von 24° C. und kräftige Ableitung mit Dampf und Packungen, also bei einer Beinhautentzündung am Arme: Dampfung der Füße, heiße Sitzbäder, kühle Berieselung des Armes, mittelst Irrigators auszuführen, ganz reizlose kühle Diät und häufig Klystiere. Eingeschnitten darf nur werden, wenn mehrere Ärzte mit Sicherheit Eiter vorhanden glauben und auf keine andere Weise Schmerzstillung erreicht werden kann. Im übrigen rüste man sich mit viel Geduld aus.

Beine, offene. (Siehe „Adererweiterung" und „Krampfadern".)

Beischlaf (Koïtus). Man bezeichnet damit den Begattungsakt, dessen Zweck die Fortpflanzung ist und die Einführung des Samens in den Fruchthalter (uterus), in welchen die Eizellen gelangen. (Siehe Kapitel „Geschlechtsleben" im I. Teil.)

Belebende Mittel. Alles, was einen gewissen Nervenreiz ausübt, auch die Herztätigkeit erhöht, gehört zu den belebenden Mitteln. Bei plötzlichen Schwächezuständen, bei Ohnmachten und ähnlichem, wirkt das Anspritzen mit kaltem Wasser als Nervenreiz auf die Haut, der nach innen fortgeleitet wird, sehr belebend; auch Riechstoffe haben dieselbe Wirkung, z. B. Essigsäure oder Eau de Cologne; innerlich gibt man schluckweise frisches Wasser, je kälter desto besser, auch kohlensaures Selterswasser, oder man läßt, um durch unangenehme Empfindungen die Lebensgeister zu wecken, in eine saure Zitrone beißen usw. Ätherspiritus ist auf Reisen altbewährt unter dem Namen „Hoffmannsche Tropfen". Man nimmt auf Zucker 20 bis 30 Tropfen. Wenn nichts anderes zur Verfügung steht, sind für nicht abgestumpfte Personen, also für solche, die sonst niemals Alkohol genießen, auch einige Tropfen Kognak wirksam. Auch schwarzer Kaffee bewirkt sofort vermehrten Blutzufluß zur Magenschleimhaut, stellt daher stockende Vorgänge wieder her und bringt die natürliche Gesichtsröte wieder, allerdings nur bei Personen, die ihn nicht täglich genießen.

Klatschungen mit nassen Händen, Aussetzen einem starken Winde, beleben gleichfalls.

Belegte Zunge. Bei schlechter Verdauung, abnormen Gärungsvorgängen im Magen, trägem Darm ist auch der Eingang des Verdauungsschlauches, die Mundhöhle, und ihr so wichtiges Organ, die Zunge, davon beeinflußt: sie zeigt einen mißfarbenen Belag, der sich immer wieder bildet

und mit schlechtem Geschmack, Appetitlosigkeit und Unbehagen oft zusammenhängt. Mitunter sind aber auch nur Hals- und Mundkrankheiten die Ursache. Diese Unterscheidung ist also immer zuerst zu machen.

Behandlung. Wiederholtes Abkratzen der Zunge ist nicht ratsam; es reizt ihre feinen Wärzchen und hat stets nur vorübergehenden Nutzen, wenn die Ursache fortwirkt. Man spüle aber zwei- bis dreistündlich mit lauem Wasser aus, nehme zur Geschmacksverbesserung ein angenehmes Mundwasser zu Hilfe (Kräuterextrakte) und wende bei Magenverstimmung die Verdauung anregende Mittel an: kalte Magenkompresse nachts, schluckweises Trinken von frischem Wasser; Tausendguldenkraut-Tee oder Pfefferminz-Tee. Chinesischer Tee oder schwarzer Kaffee wirken oft in kleinen Mengen sehr günstig ein, ebenso Wacholderbeeren.

Bergkrankheit. Bekanntlich wird die Luft, die unseren Erdball umgibt, immer dünner, je höher wir steigen. Dieser Umstand ist nicht gleichgültig für unseren Organismus. Mit der Abnahme des Sauerstoffgehaltes und des Luftdruckes entstehen Beklemmungsgefühle, Schwindel, Ohnmachten, Blutungen aus Ohren und Nase usw., und diesen Zustand, der sich bald verliert, wenn wir wieder in tiefere Gegenden kommen, nennt man Bergkrankheit.

Berufskrankheiten. Je schwächlicher ein Mensch von Geburt an ist, je unvernünftiger und unhygienischer er lebt, desto leichter fällt er Berufskrankheiten zum Opfer. Verbergen lassen sich ja ihre Gefahren nicht, und die Ursachen der Berufskrankheiten verlangen auch dringend sorgfältige Untersuchung.

Zu Berufskrankheiten gehören: jene der Atmungsorgane, die durch Einatmen von giftigen Dämpfen, Rauch und Staub entstehen (also ganz genau vorauszusagen sind); ferner die einzelner Organe, welche durch Überanstrengung (z. B. der Augen bei feinen Stickereien) entstanden und durch Einwirkung hoher Temperaturen oder durch Vergiftung mit mineralischen Stoffen bei gewissen Geweben usw. sich entwickeln. Wie viele Frauen haben ihre Augen durch nächtliche Näharbeit ruiniert! Wie viele Frauen haben verkrümmte Finger, durch einförmige Händearbeit entstanden! Wie viele haben sich unheilbare Krampfadern, Gicht usw. durch vieles Stehen, Arbeiten im Wasser oder in kalten Räumen geholt! In Färbereien, in Phosphorfabriken sind unzählige Vergiftungen vorgekommen, am Webstuhl sind Tausende der Schwindsucht zum Opfer gefallen. Das sind alles „Berufskrankheiten", die man hätte vermeiden können, wenn man über die Gefahren der Arbeiten besser aufgeklärt gewesen wäre. Wir haben die Genugtuung, hier anfügen zu können, daß diese Arbeitsverhältnisse in den letzten Jahren sich wesentlich besserten und daß daher Berufskrankheiten wirklich in Abnahme begriffen sind. Eigentlich müßte man die ermüdeten Mütter, welche Jugend, Gesundheit und Schönheit der

Mutterschaft opferten, auch zu den durch ihren Beruf Erkrankten rechnen; denn die Opfer der Kindererzeugung und der Haushaltung sind in weiblichen Kreisen sehr zahlreich, und die Mutterschaft wird ja als der Hauptberuf des Weibes angesehen.

Muß die Frau aber durch die Mutterschaft erkranken? Keineswegs! Auch früher hat manche Mutter in 15 Jahren 13 Kinder geboren und war doch noch eine frohsinnige Matrone, während sie jetzt entweder eine Ruine ist oder, von unheilbarer Krankheit ergriffen, ihrem baldigen Ende entgegenwankt. Ungesunde Lebensweise und Überanstrengung in der täglichen Sorge um so viele Köpfe, endlich Nahrungssorgen führen so manche Frau, die nie zur Ruhe kommt, zu frühzeitiger Erschöpfung. Das sind auch „Helden", die auf ihrer Arbeitsstatt infolge treuer Pflichterfüllung fallen. Wir wollen sie ehren und beklagen, ihren Nachkommen aber eine andere Lebensweise zeigen, damit sie „Sieger" und nicht „Besiegte" werden!

Berufswahl. Zur Erhaltung unserer leiblichen und seelischen Gesundheit ist auch eine richtige Berufswahl nötig; niemand fühlt sich unglücklicher als derjenige, der sich nicht auf seinem Platze sieht, der sich überflüssig weiß, oder der sich an zu schweren Aufgaben abmüht. Welcher ist aber der richtige Beruf? Derjenige, der in richtigem Verhältnis zu unseren Kräften steht, den wir aus Überzeugung, aus Neigung ausüben. Nur dieser bringt uns Befriedigung. In unserer Zeit, in welcher auch an die Töchter immer entschiedener die Frage herantritt, in welcher Weise sie erwerben oder sich anderen nützlich machen sollen, müssen wir die Berufsfrage auch für das weibliche Geschlecht mit allem Ernste erwägen.

Bisher galt ja die Ehe, die Mutterschaft, die Führung eines Haushaltes für den einzigen wahren Beruf des Weibes; je mehr sich aber die Fähigkeiten der Frauen durch eine umfassendere Erziehung heben, je mehr ferner durch veränderte wirtschaftliche Verhältnisse die Erwerbsfrage für sie in den Vordergrund gerückt wird, je häufiger endlich Eheschließungen erschwert werden oder auch ganz unterbleiben, desto mehr Frauen finden sich, die sich gedrängt fühlen, an den großen und kleinen Aufgaben ihrer Zeit mitzuarbeiten, oder sich und den Ihrigen eine selbständige Existenz zu gründen. Und so sehen wir gegenwärtig sowohl die Mutter und Gattin „arbeiten" wie die ehelose und als Weib unbefriedigt gebliebene Frau. Das orientalische Nichtstun der wohlhabenden Frauen kommt immer mehr als ein tadelnswerter Zustand zum allgemeinen Bewußtsein, und wir finden heute schon recht häufig reiche Frauen sich mit ebensoviel Verständnis und Hingebung einer gemeinnützigen Tätigkeit widmen, wie ihrem Hause vorstehen, und können diesen Wandel nur freudig begrüßen. Freilich gibt es immer noch recht viele, welche bei einem oder zwei Kindern und mehreren Dienstboten ihre Zeit mit Unterhaltung, Putz und Behaglichkeit sowie Pflege ihrer verwöhnten und wenig leistungsfähigen Person hinbringen und nie

begreifen können, wie man „neben" der Familie noch etwas anderes treiben könne. Sie sind auch diejenigen, welche die Sprechzimmer der Ärzte füllen; denn sie sind fast ausnahmslos „nervös" oder „leidend", haben immer neue Wünsche und neue Zustände, sind selbst selten zufrieden und machen auch andere nicht zufrieden.

Die gesündesten Berufsarten sind jene, die Geist und Körper in gleicher Weise beschäftigen und uns vor einseitiger Anstrengung bewahren. Aber auch von anstrengenden Berufsarten kann manche jahrelang schadlos ertragen werden, wenn eine im übrigen hygienische Lebensweise, Sportsübungen usw. beachtet werden und nicht schon organische Fehler vorliegen. So muß eine Frau, die mit den Augen viel leisten muß, für gute Beleuchtung sorgen, wenn nötig für passende Augengläser (also Untersuchung durch den Augenarzt); sie muß Ruhestunden einhalten, weitere Spaziergänge machen, radfahren oder rudern, um einmal andere Muskelgruppen in Bewegung zu setzen, und, wo sie kann, den Genuß frischer Luft sich verschaffen usw. Wer viel sitzen muß, soll auf häufige Unterbrechung dieser Ruhe bedacht sein, und sei es auch nur, um drei Minuten lang an einem offenen Fenster Atemübungen zu machen. Unzählige Uterus-Myome (Muskelgeschwülste an der Gebärmutter) hätten sich nicht entwickeln können, wenn die betreffende Schneiderin oder Schreiberin zehn Jahre vorher ihre kalten Füße mittelst durchlässigen Schuhwerks und Fußbäder, ihren stockenden Blutlauf durch Atemübungen, ihre nie weichende Stuhlverstopfung statt durch Pulver und Pillen mit Bergsteigen, Obstdiät und Bauchmassage bekämpft hätte. Und so anderes mehr! Man nütze nur die zur Verfügung stehenden freien Stunden besser aus, man führe sachte, aber konsequent, in Arbeitsräumen bessere hygienische Verhältnisse ein, und manches wird erreicht werden!

Die für gesunde Mädchen von durchschnittlicher Befähigung besten Berufsarten sind: landwirtschaftliche (Gärtnerei, Milchwirtschaft), häusliche und kaufmännische; der Lehrberuf, das Kunstgewerbe bieten mannigfaltige Betätigung, die mit Maß betrieben und bei sonstiger vernünftiger Lebensführung keineswegs den Organismus zugrunde zu richten brauchen. Doch wähle man stets nach vorhandener Befähigung und Neigung, niemals nur nach äußeren Vorteilen. Ein Mädchen zur Lehrerin machen, das sich nur seufzend fügt und das größte Interesse für Ställe, Hunde und Haushaltung hat, ist ein schwerer Fehler, der sich bitter rächt. Das gibt dann diese lebensmüden, matten Lehrerinnen, die alle Welt bedauert und die ihren Platz doch nie ausfüllen, da sie am falschen Berufe kranken. Ebenso unsinnig ist es, ein Mädchen zur Landwirtschaft zu zwingen, dessen Sinn nach feinen Formen, schönen Farben geht und das im Zeichnen höchstes Glück findet. Ein solches Mädchen gehört nicht in den Stall; es soll Porzellanmalerin werden.

Bei ausgesprochenen Talenten und größerer geistiger Befähigung stehen viele Künste und jetzt endlich auch die akademischen Berufsarten der Frau offen. Sie kann wählen, aber sie wähle mit Bedacht! Die Erwerbsfähigkeit der Frau gibt ihr nicht nur nach außen, sondern auch dem Manne gegenüber eine unabhängige Stellung; die Eheschließung wird erleichtert, wenn die Frau nicht nur verbraucht, sondern auch erwirbt, und wird der Mann plötzlich erwerbsunfähig oder seiner Familie entrissen, so steht nicht mehr eine Almosen heischende „Witwe mit fünf unversorgten Kindern" da, sondern eine lebenserfahrene Frau, die kräftig die Zügel in die Hand nimmt und für sich und die Kinder selber sorgt.

Beschneidung. Viele Frauen wissen nicht, was dieselbe eigentlich zu bedeuten hat; dennoch ist sie für israelitische Familien auch jetzt noch von Bedeutung. Die Beschneidung ist ein Gebrauch, der aus dem Altertum durch die Juden und Türken auf unsere Zeit herübergebracht wurde und besteht darin, daß man am männlichen Gliede die Vorhaut verkürzt, um die Einnistung von ansteckenden Stoffen zu verhüten. Die Natur hat diese „Vorhaut" zum Schutze der darunter liegenden empfindlichen Eichel gegeben, der Mensch aber meistert die Natur und beseitigt sie. Reinliche Menschen, die häufig baden, durchlässige Kleider tragen, keusch leben, haben keine Entzündungen an der Vorhaut zu befürchten und haben keine besonderen Vorsichtsmaßregeln nötig. Es ist vom pädagogischen Standpunkt aus unrichtig, Knaben anzulernen, ihre Vorhaut besonders zu reinigen, da dies nur zu sexuellen Reizungen führt und zur Onanie verleitet. Unbefangen und rein erhalte man auch die Knaben, aber mit der Bedeutung der Hautpflege im allgemeinen mache man sie frühzeitig bekannt; dann hat man sie besser vor Gefahren bewahrt, als durch den Hinweis auf den Bau der Genitalien im kindlichen Alter.

Auch den Söhnen gegenüber müssen die Mütter Kenntnisse und Prinzipien haben, daher diese kurze Anleitung!

Bett. Das Bett ist unsere Bekleidung bei Nacht (siehe viertes Kapitel, I. Teil.) Viele bequeme Frauen verbringen nicht viel weniger als die Hälfte ihres Lebens im Bette und zwar von 10 Uhr abends bis acht Uhr morgens und nachmittags noch ein Stündchen, macht elf Stunden, während Tag und Nacht nur 24 Stunden umfassen.

Chronisch Kranke aber leben oft vorzugsweise im Bette. Es ist also seine Beschaffenheit von größter Bedeutung. Reinlich ist es nur, wenn es nicht aus dichten Stoffen zusammengesetzt ist, wenn es oft im Freien gelüftet wird und wenn man seine Überzüge oft wechselt. Daher bevorzuge man wollene Decken, Roßhaar statt Federn, und Trikotüberzüge statt Leinen. Damit der Körper vollständig ruhe und nicht das Blut sich im Becken staue, gebe man nicht diesem die tiefste Lage, indem man die Kissen aufeinandertürmt, Oberkörper und Kopf zu hoch lagert, sondern halte mehr eine flache

Lage ein. Nur bei gewissen Krankheiten ist eine erhöhte Lage berechtigt. Das Steinersche Musterbett (Fig. 127) gibt weitere Anleitungen, wie ein gesundes Bett beschaffen sein soll.

Bettbäder. Schwerkranke können wegen schmerzhafter Zustände oft in keine Wanne gebracht werden, dennoch soll aber ihre Haut die Wohltat eines Bades erfahren. Was tut man da? Man erweitert die einfache Abwaschung, indem man unter dem Kranken ein Gummituch durchzieht und den vier Ecken eine erhöhte Lage gibt, so daß der Kranke wie in einer Mulde liegt. Dann begießt man ihn nach Belieben und läßt ihn in Fällen, wo man Wärme entziehen will, einige Zeit im Wasser liegen. Das Ablaufen des Wassers in einen beim Bette stehenden Eimer ist sehr leicht zu bewerkstelligen. Fig. 291 stellt uns den Vorgang dar.

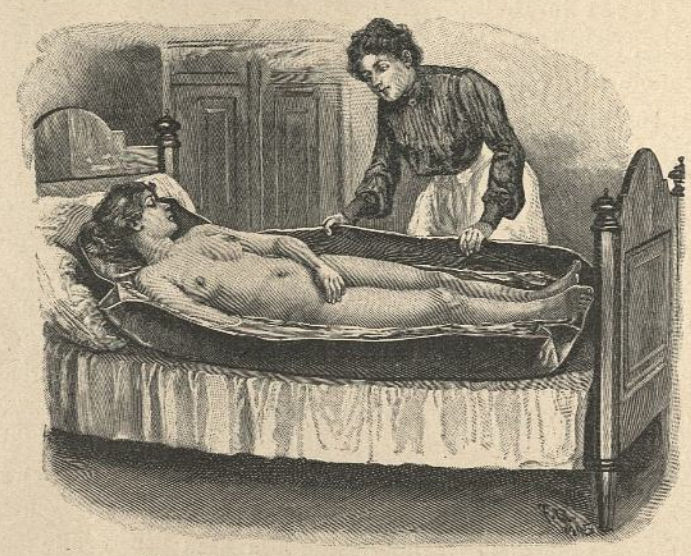


Fig. 291. **Bettbad einer Schwerkranken.**

Bettdampfbad. (Ganzpackung mit Kruken, siehe Tafel 20 Fig. 8.) Es hat eine stark ausscheidende Wirkung und den Zweck, langsam Schweiß zu erzielen. Man braucht dazu ein flaches Bett mit Keilkissen, eine große wollene Decke, ein etwas kleineres baumwollenes Betttuch — am besten ein nur für diesen Zweck hergestelltes rohseidenes — ein Federbett, um die Erhitzung zu befördern und fünf Dampfkruken (irdene Flaschen mit Patentverschluß, siehe Abbildung unter Artikel „Hausapotheke".) Der Kranke wird zuerst in das feuchte (oder auch trockene) Tuch gewickelt, die Arme werden ausgestreckt und seitlich an den Leib gelegt; damit sie hier auch eine feuchte Zwischenlage haben, legt man noch ein Handtuch als Leibwickel auf. Dann stopft man die Enden des Tuches gut unter die Schulter und schlägt das untere Ende unter die Füße. Die Flaschen werden mit heißem Wasser gefüllt, mit nassen Tüchern oder alten Strumpflängen überzogen und zwei in die Lendengegend gelegt, zwei etwa in Kniehöhe und eine Flasche quer an die Sohlen. Dann schlägt man die Wolldecke stramm um den ganzen Körper, legt am Halse geschickt Falten und stopft die

Enden ein. Um das Kratzen der Wolldecke am Kinn und an den Wangen zu verhüten und dieselbe auch vor direkter Schweißaufnahme zu bewahren, legt man ein weiches und weißes Tuch am Halse ein, und dann beschwert man den fast unbeweglichen Patienten mit einem ausgiebigen Federbett. Auch frostige Personen werden unter demselben viel schneller heiß als unter gewöhnlichen Wolldecken.

Ist der Schweiß so weit ausgebrochen, daß Tropfen auf der Stirne stehen und Tropfen an den Seiten rinnen und das bekannte Jucken veranlassen, dann bringt man den Kranken nach einer bis zwei Stunden in ein Halbbad von etwa 38° C., das man durch Zugießen von kaltem Wasser langsam abkühlt, während beständiger Begießung des Rückens, bis die übergroße Röte des Gesichtes weicht. Je nach dem Zustand kühlt man bis 20° C. oder tiefer noch ab und läßt empfindliche Personen darnach im Bette ruhen.

Offene Fenster während des Schwitzens sind notwendig. Bei erregbaren Personen gibt man auch eine kalte Kopfkompresse oder nur Dreiviertelpackung, welche besonders bei Herzunruhe viel besser ertragen wird.

Bettnässen. Wenn während des nächtlichen Schlafes eine unwillkürliche Entleerung der Harnblase eintritt, so spricht man von Bettnässen. Es leiden an diesem sehr unangenehmen Übel meist Kinder vor den Entwicklungsjahren. Oft sind es schwächliche, nervöse, reizbare Kinder, die an einer Schwäche des Blasenschließmuskels leiden. Man hat die verschiedensten Mittel und Kuren dagegen angewendet und hat sehr oft nichts damit erreicht. Auch bei Erwachsenen tritt Bettnässen ein, wenn eine Lähmung der Blase und des Beckenbodens entstanden ist, bei Gewächsen als Druckwirkung, nach Operationen bei inneren Verletzungen, bei Geisteskranken usw.

Behandlung. Vor allem sei bei Kindern vor harten Strafen gewarnt, vor Schlägen und Angst, die das Übel nur verschlimmern und den Schlaf des Kindes in nachteiligster Weise stören. Dann sorge man für Allgemeinkräftigung durch Luftbäder, milde Wasseranwendungen, Gymnastik und richtige Ernährung nach ärztlicher Beobachtung und dem jeweiligen Zustande angepaßt. Nach Dr. Stump ist die „Hochlagerung des Beckens" oft sehr wirksam, indem dadurch die vorhandene Harnmenge mehr nach dem oberen Teil der Blase fließt und der Blasenschließmuskel von Druck befreit wird. Auch abendliche kalte Kniegüsse sind vorteilhaft, und sehr wichtig ist es, die Kinder abends nicht flüssige Nahrung einnehmen zu lassen. Mitunter spielt auch Onanie mit, weshalb unauffällige Beobachtung und Kontrolle des Kindes notwendig ist. Bei allen diesen Vorsichtsmaßregeln muß man das Kind zwei bis drei Stunden nach dem Einschlafen erwecken und die Blase willkürlich entleeren lassen, damit gar kein Druck durch ihre Füllung entstehen kann.

Spricht man außerdem liebreich zu, ist man bemüht, auf das Ehrgefühl einzuwirken, so erreicht man mit Geduld und Festigkeit viel mehr, als mit Strenge und Zorn. Massage des Blasenhalses, heilmagnetische Behandlung, auch der Eintritt einer hitzigen Krankheit haben oft schnelle Heilung gebracht.

Bettsucht. Bei Schwachen und Nervösen oder solchen, die an Schlaflosigkeit leiden, entwickelt sich mitunter das Verlangen, auch bei Tag ohne eigentliche Krankheit im Bett zu bleiben; es entsteht dann die „Bettsucht", ein krankhafter Zustand, dessen Ursache klargelegt und behandelt werden muß. Manchmal äußert sich darin auch das Heilbestreben des Organismus, indem er durch Ruhe und gleichmäßige Wärme verlorengegangene Kräfte wieder erzeugt. Daher fasse man die Bettsucht nie oberflächlich auf, sondern beobachte den ganzen Menschen.

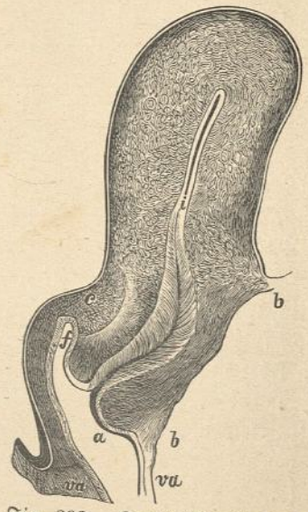
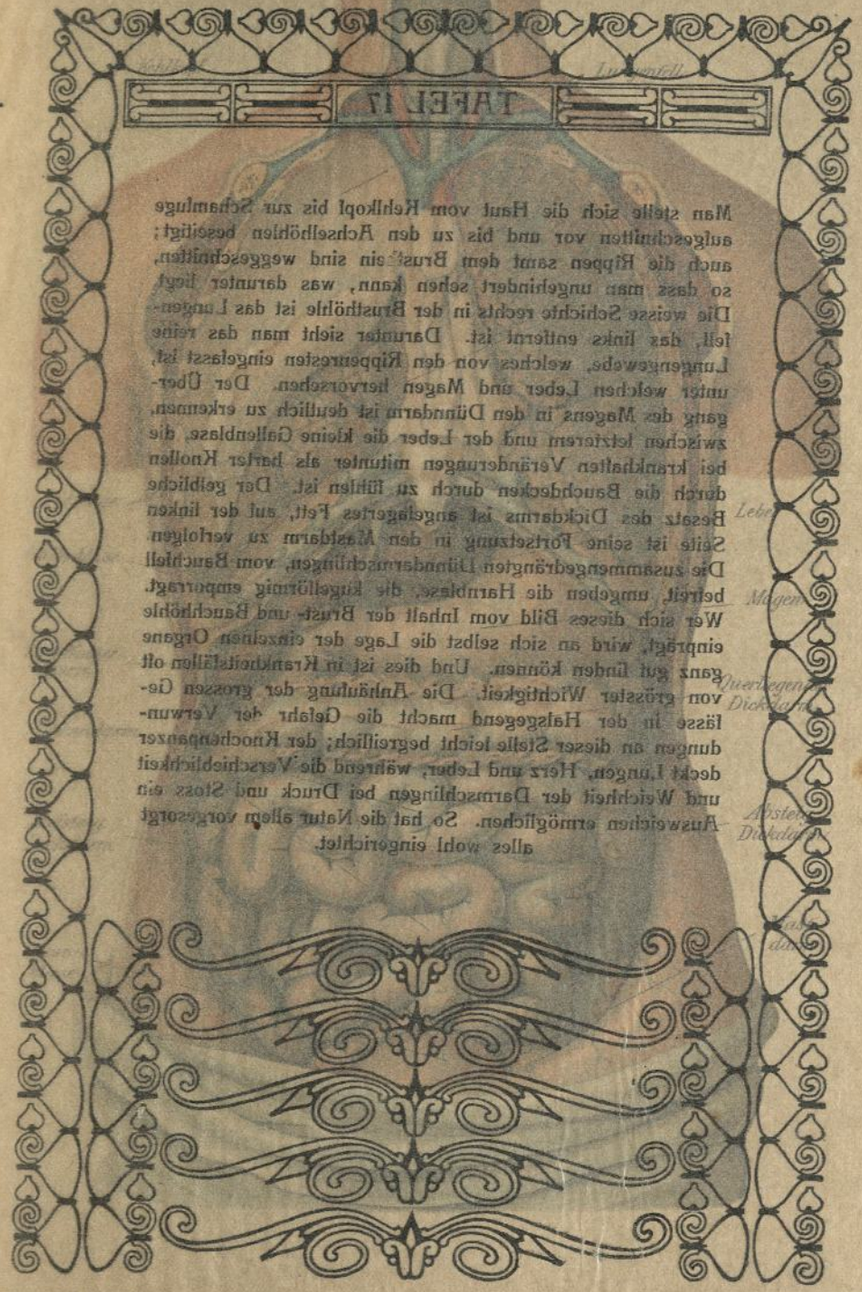


Fig. 292. Sagittalschnitt der Gebärmutter.
a Vordere Muttermundslippe.
bb Anheftungsstelle des Gebärmutterhalses an die Blase.
i innerer Muttermund.
f hinteres Scheidengewölbe.
va vordere Scheidenwand.
Nach Henle.

Beugung der Gebärmutter. Dieselbe entsteht durch Entzündungen, bei Schwäche der Gebärmutterwandungen, ist oft auch angeboren, wie man jetzt immer häufiger annehmen muß. Sie besteht in einem nach vorne oder nach hinten Sinken des Gebärmutterkörpers, während der Hals in beinahe normaler Lage bleibt.

In beifolgender Zeichnung sind „Körper" und „Hals" genau bezeichnet. An der Grenzstelle sucht man den „inneren Muttermund", der in die eigentliche Gebärmutterhöhle führt; die Öffnung am Halsende ist der „äußere Muttermund".

Ist die Beugung eine sehr scharfe und feste, so spricht man von einer Knickung. Solche Knickungen verengen sowohl den Kanal zur Höhle oder verdünnen die Wände an der Knickstelle so bedeutend, daß Schlaffheit oder Zirkulationsstörungen, auch Unfruchtbarkeit eintreten müssen. Bei solcher Schlaffheit kann ein stets mit harten Knollen gefüllter Darm Vorwärtsknickung erzeugen, oder eine stark gefüllte Harnblase Rückwärtsbeugung (lateinisch Anteflexio — Retroflexio). Die Krankheitserscheinungen dabei sind vielfältige, zum Teil gemeinsame, zum Teil bei jedem Zustand besondere. Bei Vorwärtsknickung mit Verengung sind bei Eintritt der Periode heftige Schmerzen vorhanden, bei Mädchen oft mit Erbrechen und heftigem Unwohlsein verbunden, weil der Durchtritt des Blutes durch die verengten und verhärteten Stellen sehr erschwert ist; ferner ist vermehrter Harndrang durch den

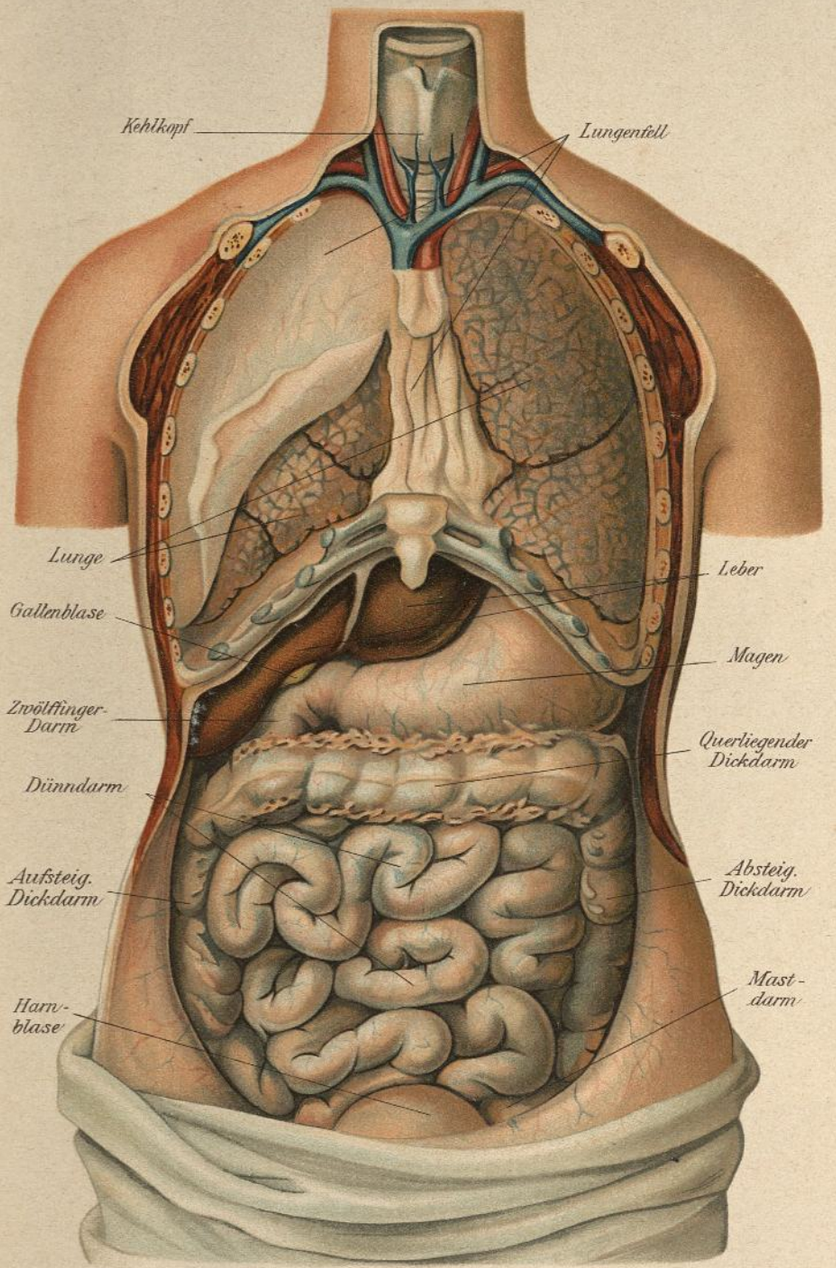


Tafel 17.

Brust- und Bauchorgane.

TAFEL 17

Man stelle sich die Haut vom Kehlkopf bis zur Schamfuge aufgeschnitten vor und bis zu den Achselhöhlen beseitigt; auch die Rippen samt dem Brustbein sind weggeschnitten, so dass man ungehindert sehen kann, was darunter liegt. Die weisse Schichte rechts in der Brusthöhle ist das Lungenfell, das links entfernt ist. Darunter sieht man das reine Lungengewebe, welches von den Rippenresten eingefasst ist, unter welchen Leber und Magen hervorsehen. Der Übergang des Magens in den Dünndarm ist deutlich zu erkennen, zwischen letzterem und der Leber die kleine Gallenblase, die bei krankhaften Veränderungen mitunter als harter Knollen durch die Bauchdecken durch zu fühlen ist. Der gelbliche Besatz des Dickdarms ist angelagertes Fett, auf der linken Seite ist seine Fortsetzung in den Mastdarm zu verfolgen. Die zusammengedrängten Dünndarmschlingen, vom Bauchfell befreit, umgeben die Harnblase, die kugelförmig emporragt. Wer sich dieses Bild vom Inhalt der Brust- und Bauchhöhle einprägt, wird an sich selbst die Lage der einzelnen Organe ganz gut finden können. Und dies ist in Krankheitsfällen oft von grösster Wichtigkeit. Die Anhäufung der grossen Gefässe in der Halsgegend macht die Gefahr der Verwundungen an dieser Stelle leicht begreiflich; der Knochenpanzer deckt Lungen, Herz und Leber, während die Verschieblichkeit und Weichheit der Darmschlingen bei Druck und Stoss ein Ausweichen ermöglichen. So hat die Natur allem vorgesorgt alles wohl eingerichtet.



Tafel 17.

Brust- und Bauchorgane.

Druck des Uterus auf die Harnblase eine häufige Erscheinung. Bei Rückwärtsknickung sind starke Monatsblutungen und Stuhlverstopfungen, ferner endlose Kreuzschmerzen die Hauptsymptome. Gemeinsam beiden sind die Unfruchtbarkeit, Gemütsverstimmungen, Nervosität, Rückwirkungen auf das Herz, schleimiger Ausfluß, sexuelle Störungen. Selbstverständlich sind alle diese genannten Erscheinungen nicht bei allen Fällen ausgesprochen vorhanden, ja es gibt Frauen mit so günstigem Bau und gutem Allgemeinbefinden, daß sie von ihrer Gebärmutterknickung überhaupt nicht viel spüren. Die Unfruchtbarkeit ist das einzige, was sie von anderen Frauen unterscheidet. (Siehe „Unfruchtbarkeit".)

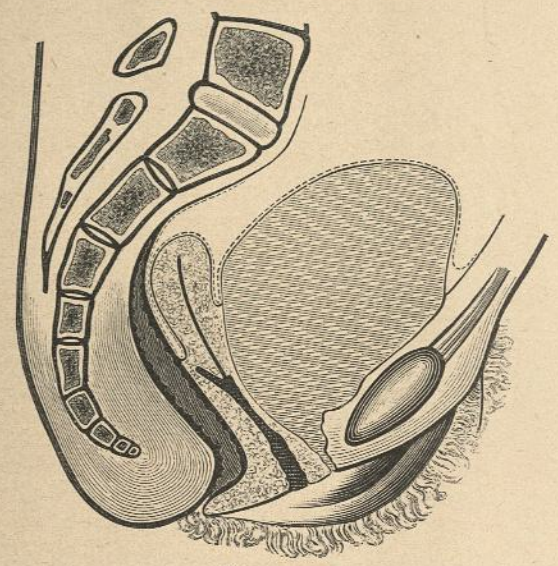


Fig. 293.
Lage der Gebärmutter bei überfüllter Blase.

Sicher ist, daß solche Gebärmutterleiden das ganze Leben der Frauen beeinflussen können, da der Zusammenhang des kleinen Organs mit dem Zentralnervensystem längst erwiesen ist. Darum sagte auch einmal ein Arzt angesichts verdüsterter, unschöner und unberechenbarer Frauen: „Ihre Seele sitzt im Uterus". Das ist gleichbedeutend mit: ist der Behälter verkrüppelt, so kriegt die weibliche „Seele" auch oft was ab. Fig. 293 und 294 führen uns eine nach hinten gedrückte Gebärmutter infolge Überfüllung der Blase und eine Rückwärtsknickung infolge beständiger Kotanhäufung im Mastdarm bei bestehender Schlaffheit vor; letztere entwickelt sich nicht selten zum bleibenden Zustand bei jüngeren Individuen, die sich zwingen, tagelang den Harn anzuhalten. Erschlaffung der Blase und Verlagerung des Uterus kann die bleibende Folge dieses unvorsichtigen und unnatürlichen Gebarens sein. Es seien daher besonders junge Mädchen vor dem Zurückhalten des Harnes gewarnt; aus begreiflicher Scham sieht man sie sehr oft allen Gelegenheiten zur Entleerung ausweichen.

Behandlung. Die Allopathie versuchte Geradestreckung durch Stäbcheneinführung und Zurechtschiebung der Gebärmutter durch Ringe. Dieselben wirken hebelartig und sind, wenn sie gut passen, wohl imstande, die Gebärmutter in richtiger Lage zu erhalten, nicht aber eine harte Knickung vollständig aufzuheben. Auch haben sie naturgemäß als fremder, harter Körper

zwischen weichen Teilen Reizwirkung und weitere Ausdehnung der an sich schon schlaffen Gewebe zur Folge. Die physikalisch-diätetische Therapie erzielt dagegen durch vorsichtige und kunstvolle Massage Heilung oder mindestens bedeutende Besserung, indem harte Knickstellen weicher und beweglicher werden, die Zirkulation durch die Massage der Beckenorgane sich bessert und schlaff gewordene Mutterbänder wieder straff werden. (Siehe „Thure-Brandtsche Massage".) Diese Wirkung wird noch schneller erzielt, wenn man durch kräftigende Bäder nachhilft. In einem Falle sind Wechselduschen auf den Beckenboden angezeigt, in einem anderen kalte Unterbauchwaschungen, im dritten warme Sitzbäder, im vierten Rückengüsse usw. Ob Blutungen oder Verhärtungen da sind, Senkung der Scheidenwand oder Krämpfe usw., stets richten sich darnach die Anwendungen. Durch genaue ärztliche Untersuchung muß der Zustand festgestellt werden, dann erst läßt sich die Behandlung individuell bestimmen.

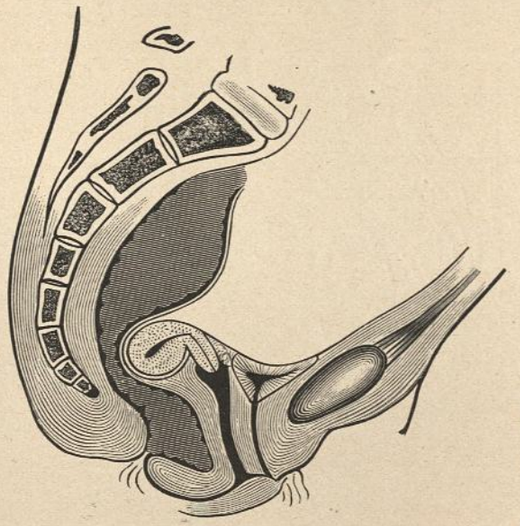


Fig. 294. **Mastdarm,** im oberen Teil mit Kot angefüllt, auf die vordere Fläche der rückwärtsgebogenen Gebärmutter drückend.

Nebenher gehende chronische Stuhlverstopfung, seit Jahren bestehende Anämie usw. müssen von Anfang an berücksichtigt werden. Der weiße Fluß, der bei so mancher Knickung gleichzeitig besteht, wird am besten durch die innere Massage geheilt.

Beule. Durch Stoß und Quetschung können unter der Haut Verletzungen entstehen. Es reißen Gefäße, und Blutansammlungen buchten die Haut so aus, daß „Beulen" entstehen. Durch Veränderungen dieses ausgetriebenen Blutes entsteht das bekannte Farbenspiel, das Blau- und Grünwerden der Beulen.

Behandlung. Man mache kühle Aufschläge, die man warm werden läßt, und massiere, wenn die Schmerzhaftigkeit nachgelassen hat, damit eine Verteilung der Ausschwitzung schneller eintritt. Aufgelegte Apfelschnitten wirken kühlend und entzündungswidrig.

Beulenpest. (Pest.) Das ist eine aus dem Morgenlande stammende Seuche, welche bösartige Beulen hervorruft und oft sehr rasch zum Tode führt.

Zweifellos würde umsichtige Wasserbehandlung und schon vorher eingehaltene, vorbeugende Diät noch manches Leben retten.

Bewegung. Im I. Teil, fünftes Kapitel, haben wir über Bewegung und Ruhe das Wichtigste gegeben. Bewegung ist Leben, anhaltende Ruhe beginnender Tod, daher die Beweglichkeit der Kinder und die Ruhe und Steifheit des Alters, des „abnehmenden Lebens". Zu viel Ruhe im kräftigen Lebensalter wird die Quelle von Krankheiten; zu viel Bewegung ohne die nötige Ruhe führt zu Erschöpfungszuständen und frühem Tod.

Bewußtlosigkeit. Damit bezeichnet man einen eigentümlichen Zustand des Gehirns, in welchem man Reize und Einwirkungen der Außenwelt nicht empfindet, der Blutlauf und die Atmung aber nicht vollständig unterbrochen sind. Er tritt ein unter dem Einfluß gewisser Gifte, wie des Alkohols, des Chloroforms, bei Anhäufung der Kohlensäure im Blute usw., bei Erschütterungen des Gehirns, bei Blutüberfüllung oder Blutleere des Gehirns, bei Krämpfen usw.

Über solche Veranlassungen muß man sich zuerst klar sein, bevor man helfend eingreifen kann. Man betrachtet das Gesicht des Kranken, um festzustellen, ob es sehr gerötet oder sehr blaß oder bläulich ist. Der Schädel ist entweder blutüberfüllt, blutleer oder es ist zu viel Kohlensäure im Blute vorhanden. Auch der Geruch aus dem Munde ist zu kontrollieren, um Alkoholwirkung (Berauschung) zu konstatieren oder auszuschließen.

Schlaf und Ohnmacht sind verwandte Zustände.

Behandlung. Bei Typhus und ähnlichen schweren Krankheiten wird die Bewußtlosigkeit nur als Folgeerscheinung betrachtet und nicht gesondert bekämpft. Wo übermäßiger Blutdruck vorhanden, also Blutüberfülle des Gehirns, wendet man Ableitung und Wärmeentziehung an, also Dampfpackungen der Beine, kalte Kniegüsse, kalten Leibaufschlag, auch Halbbäder mit kühleren Rückengüssen, die vortrefflich wirken und das Blut an die Haut ziehen, ferner kühle Klystiere, Darmentleerung und Hochlagerung des Kopfes. Bei blutleerem Kopf dagegen lagert man ihn tiefer, um mehr Blut einfließen zu lassen, massiert Arme und Rücken kräftig, um die Zirkulation anzuregen, macht auch eine feuchtwarme Kopfpackung, um Blut dahin zu ziehen, sucht die Herztätigkeit zu heben und wärmt die Füße. Beseitigung jedweden Kleiderdruckes, weit geöffnete Fenster sind zur Herstellung eines normalen Zustandes unerläßlich. Bei bläulicher Gesichtsfärbung, hartem, zögerndem Puls ist ein Aderlaß oft das einzige Rettungsmittel; es kehrt nach demselben oft nach wenigen Minuten schon tiefe Atmung wieder ein, dem dann Rückkehr des Bewußtseins folgt.

Wie gesagt, ist bei allem, was man tut oder vom Arzte vornehmen läßt, sorgfältige Berücksichtigung des ursächlichen Zustandes notwendig, da sich darnach die Anwendungen wesentlich ändern.

Bienenstich. Bekanntlich läßt die Biene, wenn sie sticht, ihren Stachel zurück. Nach kurzer Schwellung und Rötung und Entfernung des giftigen Stachels ist die Wirkung des Stiches bei vielen vorüber; bei anderen kann er auch zu Fieber, Ohnmachten und heftigen Schmerzen führen. Es reagieren nicht alle Menschen in gleicher Weise auf Bienengift.

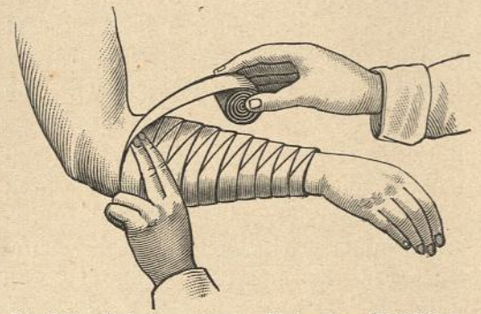


Fig. 295. **Anlegung einer aufsteigenden Zirkelbinde.** Nach Walser.

Behandlung. Mit den Fingern oder feiner Pinzette (Fig. 296), welche jede Mutter für solche und ähnliche Fälle bereit halten müßte, ziehe man sofort den Stachel heraus, wasche dann die gestochene Stelle mit heißem Wasser und tröpfle bei großen Schmerzen etwas Mandelöl darauf, oder lege einen Lehmaufschlag auf, der prächtig kühlend wirkt. Sonst ist auch ein feuchtwarmer Verband genügend und sehr wohltuend. Auch ein Ganzdampfbad mit tüchtiger Schweißerzeugung ist bei anhaltender schmerzhafter Geschwulst notwendig.

Fig. 296. **Pinzette.**

Bier. Es besteht aus Wasser, Alkohol, Kohlensäure, Essigsäure, Milchsäure, Traubenzucker, Eiweiß, Hopfenbitter. (Siehe Fig. 45 und „Unsere Getränke" im I. Teil unter „Ernährung".)

Von einsichtsvollen Ärzten wird ihm höchstens bei kleinen Mengen eine die Verdauung anregende Wirkung zugesprochen (vorübergehend!); über seinen geringen Nährwert, über die durch Bier entstehende Fettleibigkeit und die Magenkatarrhe usw. sind sie jetzt aber bald einig. Man lasse das Biertrinken daher nie zur Gewohnheit werden und halte Kinder vollständig fern davon.

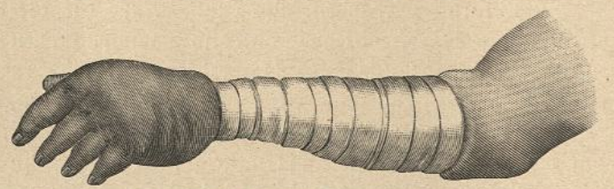


Fig. 297. **Geschwollene, blaurote, absterbende Hand infolge einer zu festen Binde.** Nach v. Esmarch.

Bindegewebe ist eine Art Gewebe, das Lücken im Körper ausfüllt und innere Organe umgibt. Auch im Becken findet sich viel Bindegewebe zwischen den Blättern des Bauchfelles und ist, da es von feinen Gefäßen durchzogen wird, oft der Sitz von Entzündungen oder von Ausdünstungsmassen.

Binden. Man unterscheidet Binden zu Verbänden, zu Packungen und zur Aufsaugung von Ausflüssen. Je nach ihrem Zweck sind sie von

verschiedener Länge, Breite und Dichtigkeit. Zu Wundverbänden gebraucht man jetzt fast ausschließlich die weiche und durchlässige Gazebinde, die sich allen Körperformen leicht anschließt und Ausdünstungen durchläßt. Für feuchtwarme Packungen eignet sich die Flanellbinde, welche die Wärmeausstrahlungen zurückhält, zur Aufsaugung Gaze-, Baumwollstoff- oder Leinenbinden. (Siehe „Menstruationsbinden".)

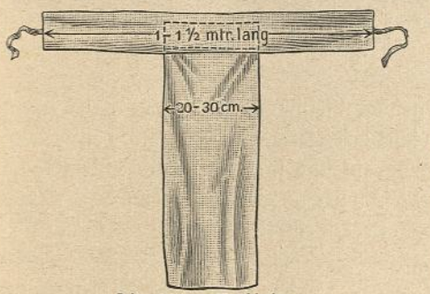


Fig. 298. **T-Binde.**

Beifolgende Abbildungen zeigen uns die einköpfige Binde in aufgerolltem Zustand, die aufgerollte zweiköpfige, die sogenannte T-Binde, welche Verbände am Beckenboden festhalten soll und aus verschiedenen Stoffen hergestellt wird, und die Leibbinde, die vorübergehend als Stütze dient. Fig. 295 zeigt uns das Anlegen einer feuchten Zirkelbinde um den Arm, welcher dann eine trockene, wollene folgt, um Wärme zu sammeln; Fig. 297 eine geschwollene, blaugewordene Hand, die entstanden ist, nachdem man die Armbinde zu fest angelegt hatte. Man muß also übermäßigen Druck stets verhüten.

Fig. 301. **Aufgerollte Binde.**

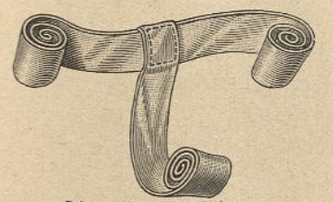


Fig. 299. **T-Binde.**

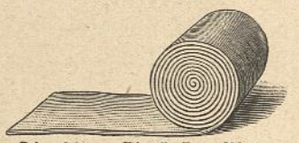


Fig. 302. **Einköpfige Binde.**

Das Anlegen von Verbänden und tadellosen Packungen braucht Übung und erfordert Genauigkeit. Ihre sorgfältige Reinigung bei wiederholtem Gebrauch ist dringend geboten. Gazebinden müssen nach Beschmutzung fortgeworfen werden.

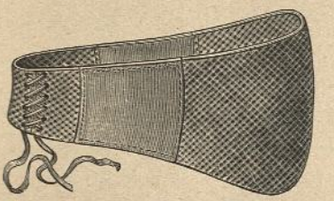


Fig. 300. **Durchlässige Leibbinde.**

Biologie bedeutet die Lehre von allem Lebenden, sie zeigt den Zusammenhang der Lebenserscheinungen und gibt ihre Begründung.

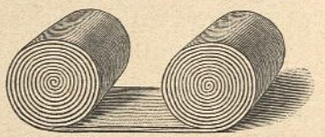


Fig. 303. **Zweiköpfige Binde.**

Birne. Diese Baumfrucht hat eine weniger treibende Wirkung als der Apfel; die harten Sorten enthalten aber viele Holzteile; daher sind sie schwer verdaulich und bei Magen- und Darmleiden nicht geeignet. Birnenkompott ist köstlich, und der Birnensaft ist für Leidende eher anzuwenden als die ganze Frucht.

Biß. Ein Biß verwundet und bringt Quetschungen bei, und zwar je nach dem Bau des Gebisses des beißenden Tieres tiefer oder seichter. Kommen Giftstoffe in die Wunde wie beim Schlangenbiß, so ist die Wirkung desselben natürlich eine andere. Aussaugen der gebissenen Stelle ist dann das erste, was man tun muß, dann Andampfungen, um Selbsttätigkeit der Gewebe zu erzielen, d. h. kräftigere Zirkulation, Anregung der Schweißdrüsen und vermehrte Wärmeausstrahlung.

Bei gewöhnlichen Bißwunden genügt Reinigung derselben mit heißem Wasser, um etwaige Schmutzstoffe, Speichel des Tieres, Sand u. dgl. zu entfernen; dann legt man einen kühlen Aufschlag darauf und sorgt für warme Bedeckung. Nach einigen Stunden verliert sich der Schmerz. Bei heftigem Stechen, das nervöse Personen oft haben, macht man ein viertelstündiges warmes Bad von 35 bis 38° C., das sehr beruhigt.

Bittere Mandeln. Die Blausäure in den Kernen der Steinfrüchtler bewirkt den bitteren Geschmack auch der Mandeln. Sie wird in der Arzneiheilkunde verwendet etwa im Verhältnis von 1 : 1000, gehört aber zu den heftigsten Giften, weshalb wir davor warnen. Da bittere Mandeln dem Geschmack unangenehm sind, haben Hausfrauen wahrlich keinen Grund, besondere Speisen daraus zu bereiten.

Bittersalz (Bitterwasser) wird als abführendes Mittel gebraucht und besteht aus schwefelsaurer Magnesia. In den Bitterwässern von Ofen, Friedrichshall usw. ist es vorhanden und wird zur Stuhlerzeugung oft monatelang getrunken. Hat sich der Organismus aber einmal daran gewöhnt und handelt es sich um tiefersitzende Darmstörungen, dann versagt auch das Bitterwasser. Nur durch Behebung der Ursache einer Verstopfung wird dieselbe geheilt. Das Bitterwasser reizt wohl den Darm zu größerer Tätigkeit, heilt aber den eigentlichen Krankheitszustand nicht. Es kann also gelegentlich vorübergehend zu Hilfe genommen werden, um raschere Entleerung alter Kotmassen zu erzielen, nicht aber um einen Menschen dauernd von chronischer Darmträgheit zu befreien.

Man rühmt den Bitterwässern nach, daß sie weder Schmerz verursachen, noch angeblich Reizzustände zurücklassen. Dagegen bekommen sie bei schwachem Magen diesem oft sehr schlecht.

Blähhals (Kropf). Die Schilddrüse sitzt vorn am Halse mit ihrem schmalen Teil auf der Luftröhre und breitet rechts und links ihre breiteren Flügel aus. Verdickt sich die ganze Drüse, so spricht man von Blähhals, schwellen und verändern sich nur einzelne Teile derselben, so nennt man die Verunstaltung „Kropf". Er verändert die natürliche Halsform und übt auf die unteren Organe oft solchen Druck aus, daß sogar heftige Erstickungsanfälle entstehen. Man unterscheidet verschiedene Kropfformen, z. B. „Hängekropf", „Knollenkropf" usw., je nach seiner Größe und Gestaltung. Das Drüsengewebe zerfällt dabei und verwandelt sich in eine breiige Masse. Über die Ursache seiner Entstehung ist man sich noch nicht klar; die landläufigen Erklärungen hinsichtlich der Beschaffenheit des Wassers usw. sind noch nicht bewiesen. Sicher ist, daß gewisse Gegenden sehr geneigt dazu machen, auch daß er erblich ist. Vom weiblichen Geschlecht ist er besonders gefürchtet, da er sehr verunstaltet.

Behandlung. Diese ist auf ganz verschiedene Weise zu versuchen. Die Allopathie macht Jodeinreibungen, die nichts oder sehr wenig helfen, aber die Gefahr der Jodvergiftung stets mit sich führen; dann beseitigt sie die ganze Geschwulst, sobald sie lebensgefährlich wird, durch Operation. Dabei hat man aber oft sehr Trauriges erlebt, indem die Operierten darnach an Herzschwäche zugrunde gingen oder geistige Schwäche sich in bedenklichem Grade einstellte. Man läßt seither immer ein Stück des Drüsengewebes zurück, weil man hofft, dadurch dem Verfalle vorbeugen zu können.

Bei Blähhals der jungen Mädchen mache man am Halse nichts, sondern wende nur Ableitung und allgemeine Kräftigung an, ferner sind Atemgymnastik und Vermeidung jeglichen Druckes am Halse wesentlich. Bei älteren Personen und ausgesprochenem Kropf sind einmal Halsmassage, Wechselgüsse auf den Hals, z. B. 40° und 15° C., Fußdampfbäder wirksam, ein andermal heiße Breiaufschläge. Nach wochenlanger geduldiger Behandlung sah man weiche Kröpfe aufspringen und darnach eine gallertartige Masse (dürfen eher geschnitten werden!) entleeren, so daß der Halsumfang sich bedeutend verminderte und jegliche Erstickungsgefahr schwand. Bei vielen Frauen hängt das Anschwellen des Kropfes mit der Menstruation zusammen und wird dann sehr lästig. Da hat man es also mit Reflexerscheinungen und mit Zirkulationsstörungen zu tun, und Uterusmassage ist angezeigt. Bei kleinen, nach innen wachsenden Kröpfen treten zuweilen plötzlich nachts im Schlafe höchst beängstigende Erstickungsanfälle auf, bei welchen schon mancher besinnungslos wurde. Da heißt es rasch zugreifen: Fenster auf, den Kranken erheben, in ein heißes Sitzbad bringen von 34° R. (oder 42° C.) und auf den Kropf zusammenziehende sehr kalte Aufschläge machen. Auch muß vorgebeugt werden, damit sich solche Anfälle nicht mehr wiederholen, indem man für tägliche Darmentleerungen sorgt, für warme Füße, Bewegung im Freien und Atemübungen. Alkohol und Kaffee sind strenge zu meiden, Obst und Gemüse reichlich zu genießen.

Nur wenn wirklich alles nichts hilft, die Erstickungsgefahr sich steigert, dann entschließe man sich zum letzten, zur operativen Beseitigung. Sie entfernt wenigstens die Atemnot. Bei richtiger und rechtzeitiger Ausführung unserer Anwendungen werden solche traurige Fälle aber selten eintreten.

Blähsucht. (Windsucht.) Wenn angesammelte Speisemengen sich zersetzen und in Gärung geraten, dann entwickeln sich große Gasmengen im Darme, welche ihn aufblähen und auch heftige, stechende Schmerzen verursachen. Nervenschwache Menschen, Darmkranke und solche, welche zu viel sitzen, leiden an Darmträgheit, infolge welcher die Verdauung stockt. Dadurch wird die

Atmung, auch die Stimmung und die Arbeitsfreudigkeit störend beeinflußt. Die Blähsucht kommt als Begleiterscheinung anderer schwerer Krankheiten vor, aber auch selbständig.

Behandlung. Diätänderung, Bauchmassage, heiße Bauchflasche, ein abtreibender Tee wirken vortrefflich. Saure Molken, mageres Fleisch, Reis, Apfel, Apfelsinen, Hafergrütze sind vorzügliche Nahrungsmittel für diesen Zustand. Bei schwereren Fällen ist die Einführung eines hohen Darmrohres und Ansaugung der Gase durch eine Klystierspritze sehr zu empfehlen; sie bringt sofort Erleichterung. Jede Entleerung vermindert die Gase.

Wenn man sich über die Ursache der jeweiligen Anfälle klar ist, muß die Vorbeugung geübt werden. Vor allem dürfen keine blähenden Speisen genossen werden, also Hülsenfrüchte, Kohlarten, Weißkraut, schwerer Kuchen, Pflaumen, Birnen, Rettiche, Schrotbrot usw. Alle diese blähen.

Um chronischer Darmträgheit entgegenzuwirken, empfehlen wir ferner noch gewisse gymnastische Übungen, wie Rumpfbeugen, Rumpfkreisen, die jeder allein in sitzender Stellung ausführen kann; ferner stehend seitliches Rumpfneigen und Kniebeugen mit Rumpfneigung. Langsam und genau führt man diese Bewegungen morgens und abends fünf- bis zehnmal aus. Die Abbildungen unter „Heilgymnastik" führen uns dieselben vor. Sie zeigen uns eine Frau, welche allen Kleiderdruck beseitigt hat und eifrig bestrebt ist, durch fleißige Übungen ihre Darmträgheit zu bekämpfen. Sie wird auch Erfolg haben.

Altbekannt als blähungtreibende Mittel sind Anis, Fenchel, Kümmel, Pfefferminz usw. Man gibt sie als Tee.

Bläschen. Kleine Hervorragungen der Haut, mit Flüssigkeit gefüllt, nennt man Bläschen. Störungen im Stoffwechsel und der Verdauung, ferner Hauterkrankungen erzeugen an den verschiedensten Körperstellen solche Bläschen.

Sie haben nicht viel zu bedeuten, sind aber auf der Mundschleimhaut sehr schmerzhaft. Ihr Entstehen an den Lippen, der Zunge, der inneren Wange, auf der Bindehaut des Auges usw. deutet immer an, daß etwas im Haushalte nicht in Ordnung ist.

Behandlung. Einige Schwitzpackungen, ein paar Wochen strenger Pflanzenkost, bei Vermeidung des Alkohols, Käses und des Essigs, tägliche Halbbäder mit Rückenguß 35° und 24° C. werden sie bald beseitigen.

Bläschenflechte. (Gürtelausschlag.) Sie tritt im Verlaufe eines Nervenastes auf und breitet sich meist nur auf einer Körperseite aus. Die Bläschen fließen auch zu größeren Blasen zusammen und können sehr schmerzhaft werden, auch Fieber verursachen. Sie werden dann eitrig und trocknen nach einigen Wochen langsam ab. Die Lieblingsstelle der Bläschenflechte ist der Brustkorb und die Gürtelgegend, daher auch der Name „Gürtelflechte" (siehe Tafel 24 „Hautkrankheiten").

Behandlung. Untersuchung der Lungen, um Tuberkulose ausschließen zu können; anhaltende warme Aufschläge von 34° C., solange Schmerz und flüssige Abscheidung stattfinden, welche die Schmerzen lindern und die

Ausheilung befördern; tägliche Sitzbäder von 35° C., um die Blasen und Krusten aufzuweichen, den Ausfluß zu vermehren und das Heilbestreben des Organismus anzuregen; ganz leichte, milde Pflanzenkost und tägliche Stuhlentleerungen, viel Zufuhr frischer Luft, Bettruhe anfangs, tägliche Ausgänge später, führen zur Heilung.

Blasenkatarrh ist sehr schmerzhaft, kommt sowohl in Begleitung anderer Krankheiten als auch selbständig vor und kann akut oder chronisch sein. Er kann durch heftige Erkältung bei gewissen Vorbedingungen entstehen, bei Tripper, durch häufige Einführung des Katheters in die Harnröhre, als Reizwirkungen bei Blasensteinen oder bei Anwendung einzelner scharfer Arzneimittel, wie des Terpentins oder Höllensteins usw. Der Urin wird trübe, spärlich und stark rot, mehr oder minder mit Schleim untermischt. Die Harnentleerungen sind schmerzhaft, der Harndrang oft unerträglich; zuweilen wird der Urin auch blutig und bei heftigen Fällen eitrig. Beim akuten Blasenkatarrh fehlt Fieber nicht.

Behandlung. Bettruhe, laue Aufschläge auf die Blasengegend und ableitende kalte Arm- und Beinpackung mit Wärmflaschen bei akuten Katarrhen; kühle Bleibeklystiere, Milch, Schleimsuppen, süßes Beerenobst sowie reichliches Trinken von Obstsäften und beim Nachlassen des Fiebers Heißluftbad mit nachfolgendem Halbbad und Rückenguß, 34° und 23° C., werden rasch Besserung bringen. Bei chronischem Blasenkatarrh müssen heiße Sitzdämpfe mit kühler Kreuzdusche, auch heiße Sitzbäder, ferner Ganzpackungen mit Wärmflaschen, bis Schweiß ausbricht (siehe „Bettdampfbad"), angewendet werden und muß alles Scharfe sowie Fleischkost vermieden werden.

Die Anwendung des Katheters muß vermieden werden, sobald Schmerzen entstehen, und bei Tripper, der bekanntlich sehr ansteckend ist, muß dieser besondere Behandlung finden.

Der Satz im Urin bei Blasenkatarrh besteht aus vermehrten Harnsalzen (phosphorsaures Magnesia), Bakterien, Schleimmassen, Epithelzellen, Eiter und Blutzellen.

Blasenkrampf. Er entsteht bei sehr nervösen Personen (hysterischen Frauen) nach Gemütserregungen, bei Gebärmutterleiden, beim Gebrauch scharfer Medizinen usw., kommt aber bei Männern öfter als bei Frauen vor. Die Schmerzen können äußerst heftig werden und sind mit anhaltendem Harndrang verbunden, besonders wenn Blasenkatarrh besteht.

Behandlung. Heiße Kompressen, warme Vollbäder, Leinsamentee fürs erste, dann Behandlung der Nervosität oder des Gebärmutterleidens.

Blasenlähmung. Sie kann bei Krebsleiden der unteren Beckenorgane, bei Geschwüren in der Blase, bei übler Gewohnheit, den Harn zu lange zu halten, ferner bei Rückenmarksleiden vorkommen. Es findet dann keine willkürliche Harnentleerung mehr statt, sondern die Blase füllt sich an und dehnt sich so sehr aus, daß durch ihren Druck heftige Schmerzen entstehen.

Ist aber nur der Schließmuskel gelähmt, dann geht der Harn tropfenweise und unwillkürlich ab.

Mädchen und junge Frauen entleeren aus Anstandsrücksichten oft halbe Tage lang die Blase nicht; durch ihre Größe und Schwere drückt sie dann die Gebärmutter nach hinten und kann bei vorhandener Schlaffheit Ursache einer allmählich entstehenden Knickung und Verlagerung derselben werden. Niemals darf die Zurückhaltung des Harns schmerzhaft werden, und leidet man an einer gewissen Blasenschwäche, indem man ihn nie lange halten kann, dann vermeide man, auf Ausflügen und dergleichen treibende Flüssigkeiten wie Tee, Bier oder Kaffee zu genießen und sorge in passender Weise für rechtzeitige Entleerung. Wer übrigens keinen Alkohol genießt, hat viel weniger mit derlei häßlichen Übelständen zu kämpfen.

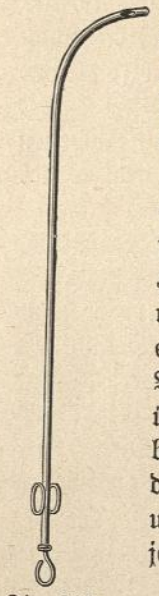


Fig. 304. **Katheter.**

Daß sie häßlich sind, wird jedermann zugeben, der sich der entsetzlich riechenden Pissoirs in Gastwirtschaften erinnert, die oft so gelegen sind, daß jeder, der eintritt, an ihnen vorbei muß. Hört man in der Gaststube die johlenden und trinkenden Männer und bemerkt man dann ihre unausgesetzte Wanderung zu dem ekelhaften Ort außerhalb derselben, dann wird es jedem ruhigen Beobachter klar, daß das „Trinken" doch nur eine vollständig überflüssige Anstrengung des Magens, der Niere, der Blase bedeutet, und daß viel schwer erworbenes Geld nur deshalb in die Taschen des Wirtes fließt, damit da draußen sich Tonnen und Gruben füllen. Dies zu vermeiden, liegt in der Hand eines jeden Vernünftigen!

Behandlung. Vorübergehende Lähmung wird durch warme Anwendungen bald behoben, ebenso die durch Überanstrengung der Muskeln beim „Verhalten" entstandene. Ruhe und ungestörte Entleerungen führen bald zu normalem Zustand. Katheter werde ganz selten und unter allen Vorsichtsmaßregeln nur vom Arzte angewendet. Thermische Einwirkungen sind besser als Katheter.

Bei tieferen Störungen wende man Wechselduschen auf den Beckenboden und die Blasengegend an, also 40° und 15° C. abwechselnd, ferner Erschütterungs- und Streichmassage des Rückens und Bauches, auch einzelne gymnastische Übungen, welche die unteren Becken- sowie Bauchmuskeln üben, wie: Kniespreizung mit Widerstand, Hebung des Beckens usw. Besonders wirksam ist erstere, doch bedarf es dazu geübter Personen. (Siehe Fig. 305.)

Katheter sind gebogene Metallröhren, wie sie Fig. 304 zeigt, welche in die Blase eingeführt werden; neigt man ihr äußeres Ende, so fließt der Harn aus, und es tritt sofort Erleichterung ein. Ist der Katheter nicht absolut rein, so kann seine Einführung, besonders bei Wöchnerinnen, Entzündung der Blase oder der Harnröhre hervorrufen. Seine Anwendung ist bei der Frau viel leichter als beim Mann, weil die Harnröhre viel kürzer ist. Als stets wirksamer Behelf bleibe der Katheter für Notfälle, oder wo rasche Entleerung not tut, in Bereitschaft.

Blasensteine. Sie sind sehr schmerzhaft, wenn die Steine eine gewisse Größe erreichen. Säureüberschuß im Blute, Stoffwechselstörungen sind die Ursache ihrer Entstehung. Harngrieß sowohl wie Harnsteine bewirken zeitweilige Harnverhaltung.

Behandlung. Kleine Steine lassen sich durch heiße Anwendungen, Massage, reichliche Flüssigkeitszufuhr und durch vorbeugende Diät abtreiben; große müssen operativ entfernt werden. Man genieße nur kalkarmes Wasser und vermeide Milch und Mehlspeisen, um Kalkanhäufungen zu verhüten. Wird der Stoffwechsel durch eine reizlose Kost und normale Hauttätigkeit wieder gehoben, dann bilden sich auch keine Steine mehr.

Fig. 305. **Kniespreizung.**

Blattern. (Pocken.) Zu den ansteckendsten und gefürchtetsten Hautkrankheiten gehören auch die Blattern. Sie kamen ursprünglich aus den südlichen Ländern nach Europa, wo sie vereinzelt immer noch auftreten. Infolge besserer hygienischer Verhältnisse verlaufen Blatternepidemien jetzt viel milder als vor Jahrzehnten, und bei Behandlung mit Wasser und Diät hat man auch nur wenige Todesfälle zu verzeichnen.

Man unterscheidet dreierlei Formen: die echten (schweren) Blattern, die leichten und die künstlichen, letztere durch Impfung des Blatterngiftes hervorgebracht (Schutzpockenimpfung).

Mit Fieber und Schmerzen verlaufen die schweren Blattern in vier bis sechs Wochen unter Pustelbildungen, die kleine Narben zurücklassen. Verjauchen die Eiterblasen und füllen sie sich mit Blut, dann hat man die sogenannten schwarzen Blattern vor sich, welche meist tödlich verlaufen. Auch die Schleimhäute erkranken bei Ausbruch der Blattern.

Die leichten, auch „Windpocken“ oder „Schafblattern“ genannt, treten sehr oft auf, mitunter so leicht, daß sich davon befallene Kinder nicht einmal zu Bette legen, obwohl sich am ganzen Körper einzelne große, eitrige Pusteln vorfinden.

Die künstlichen Blattern verlaufen leicht und schwer, je nach vorhandener Disposition oder je nach Beschaffenheit des Impfstoffes.

Behandlung. Unterstützung der Hauttätigkeit und Verminderung der Hitze ist die Hauptaufgabe des Arztes. Feuchtwarme Wickel saugen den Eiter aus und bringen die Pusteln schneller zur Heilung; auch auf das Gesicht müssen Kompressen gelegt werden, die man festbindet, und wenn beim Eintrocknen der Pusteln Krusten entstehen, die besonders Kinder gern abkratzen, dann legt man Masken auf, die man später mit Mandelöl tränkt.

Auch warme Vollbäder, warme oder kühle Klystiere, vom Kopfe ableitende Packungen sind am Platze, müssen jedoch vom Arzte je nach obwaltenden Umständen angeordnet werden. Die Anwendung des roten Lichtes wird gerade bei Blattern sehr empfohlen. Man setzt rote Glasscheiben ein, zieht rote Vorhänge vor, durch welche das Sonnenlicht rot durchleuchtet, und hängt eine rote Ampel ins Krankenzimmer für die Abendbeleuchtung. Durch den Einfluß des roten Lichtes soll der Eiter mehr an die Oberfläche der Haut gezogen und die Narbenbildung eine geringere werden. Dieselbe günstige Wirkung hat man auch bei Masern beobachtet. Wie bei jeder anderen Krankheit ist der Verlauf auch der Blattern niemals bei allen Personen ein gleicher. Nebenerscheinungen sind sehr verschieden und oft sehr beängstigend.

Um Narben im Gesicht zu verhüten, ist sorgfältige Pflege nötig, bei hohem Fieber werden häufig zu wechselnde kühle Ganzwickel angewendet.

Blauer Husten. (Keuchhusten.) Er befällt Kinder häufiger als Erwachsene und muß leider, wie viele Erfahrungen bewiesen, zu den ansteckenden Krankheiten gerechnet werden. Außer der Erkrankung der Schleimhäute spielen auch nervöse Einflüsse mit, deren eigentliches Wesen noch wenig erkannt ist. Wenn die Anfälle kommen, tritt ein krampfartiger Zustand ein, der die Einatmung so sehr erschwert, daß ein laut hörbares Pfeifen und Keuchen entsteht; die Kinder werfen große Schleimmengen aus, und darnach tritt wieder etwas Ruhe ein. Der Husten dauert gewöhnlich sechs Wochen; bei einer Behandlung wie der nachfolgenden aber sind die Kinder nur einige Tage lang wirklich krank. Der Keuchhusten kann auch in Lungenentzündung übergehen und kann die Kinder bei falscher Diät in hohem Grade schwächen.

Behandlung. Während der ersten fieberhaften Tage wickle man die Kinder in feuchte Tücher von 35° bis 25° C., lege kalte Wadenpackungen an, mache heiße Sohlenbäder, gebe große Entleerungsklystiere und sorge auch im Winter Tag und Nacht für offene Fenster und reinste Luft. Die Diät bestehe anfangs am besten nur aus rohen Nahrungsmitteln: Obst, Salaten mit Zitronensaft, Milch, später Suppen von Hafergrütze, Reis, Nudeln usw., mit Wurzelabkochung (siehe Kapitel über „Ernährung“), leichtem Schrotbrot,

bei guter Verdauung mit weichen Eiern. Wenn auf tägliche Stuhlentleerungen gesehen wird und die Kinder niemals Fleisch oder Fleischbrühe oder gar Bier und Wein erhalten, wenn in der fieberfreien Periode öfters heiße Bäder gegeben werden von 38° auf 42° C. aufsteigend, nachts eine Rumpfpackung, und wenn die Füße durch Frottieren, durch Fußbäder und warmes, durchlässiges Schuhwerk stets warm gehalten werden, dann überstehen die Kinder den Husten sehr leicht, und es bleiben keine Folgen zurück.

Die Allopathie ist diesem Husten gegenüber sehr arm an Hilfsmitteln. Antipyrin und Karboldämpfe und recht viel „kräftige Kost“, aus Fleisch, Eiern und Wein bestehend, das ist alles, was sie gibt. Dabei erbrechen sich die armen Kinder oft fürchterlich, leiden schwer unter den Krampfanfällen und sind drei Monate lang krank.

Blausäure. Sie besteht aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Stickstoff (CHN) und ist in den Kernen der Steinfrüchte enthalten (siehe „bittere Mandeln“). Als „Zyankali“ wirkt sie tödlich, auch wenn man nur wenige Zentigramm (Hundertstel Gramm) nimmt. Die Medizinheilkunde gebraucht sie in Form von Bittermandelwasser als „Heilmittel“.

Die Wirkung der Blausäure auf den Organismus ist eine blitzartige, wenn eine genügende Dosis genommen wurde. Tritt der Tod bei Vergiftungen nicht in der ersten Stunde ein, so ist noch Aussicht auf Rettung; man pumpt den Magen aus und sucht Atmung und Nerven durch kalte Abreibung und Teilgüsse zu beleben.

Blausucht. Sauerstoffreiches Blut ist hellrot, kohlensäurehaltiges bläulich und dunkel. Wo der Blutlauf gehemmt ist, verzögert sich naturgemäß auch der Gasaustausch des Blutes, und es wird mehr Kohlensäure zurückgehalten. Dadurch erscheinen die Gewebe bläulich statt rötlich, und bei organischen Herzfehlern, wo der fehlerhafte Bau des Herzens den Blutlauf hemmt, erhalten das Gesicht, die Lippen, sogar die Fingerspitzen eine bläuliche Färbung.

Bei Erstickung, Krämpfen, Vergiftungen tritt Blausucht als sichtbare Überladung des Blutes mit Kohlensäure vorübergehend auf. Wenn man bei Familienangehörigen eine fahle, bläuliche Gesichtsfarbe bemerkt, lasse man sofort eine sorgfältige Untersuchung des Herzens seitens eines tüchtigen Arztes vornehmen.

Behandlung. Bei ausgesprochenen anatomischen Herzfehlern läßt sich die Blausucht nicht mehr ganz beseitigen, weil ihre Ursache, der Herzfehler, nicht wegzubringen ist; dagegen kann man sie in gewissen Grenzen halten, indem man für Anregung des Blutlaufes sorgt und alle dem Blute und dem Herzen schädlichen Einflüsse beseitigt. Schwere körperliche Anstrengungen müssen verhütet, Alkohol und Kaffee strengstens gemieden werden, ebenso Gemütsaufregungen und schlechte Luft. Leichte Diät, bestehend aus Milch und Obst, mäßige Bewegung, Ganzabwaschungen, Fuß- und Handbäder, Atemgymnastik erhalten ein schönes Gleichgewicht, doch bedarf es in solchen Fällen der ärzt-

lichen Leitung. Kann man alljährlich einige Monate im Walde leben und Luftbäder nehmen, so wird die Blausucht wenig bemerkbar sein.

Die Färbung des Blutes ist für die Grundfarbe der Haut maßgebend. Man spricht daher wie von der Blausucht auch von Gelbsucht, Bleich- und Rotsucht, welche jede ihre besondere Ursache hat.

Blei. Es verursacht schwere Erkrankungen, wenn es in den Organismus eintritt, wie beispielsweise bei den Setzern, welche mit Bleibuchstaben hantieren. Frauen ziehen sich öfter Bleivergiftungen durch Schminken und Haarfärbemittel zu, die Blei enthielten. Es entsteht dann Bleikolik, ferner eine eigentümliche Veränderung am Zahnfleisch usw. Beseitigung der Ursache und kräftige Ausscheidung durch Schwitzpackungen können bei leichter Vergiftung bald wieder den normalen Zustand herstellen.

Bleibeklystier, siehe „Darmeingießung".

Bleichsucht. Durch Verminderung des roten Blutfarbstoffes entsteht die „bleichsüchtige" Hautfärbung, an welcher ein so großer Teil der weiblichen Jugend leidet. Vererbung, Schule, Einflüsse der Großstadt, verkehrte Ernährung sind Ursache ihrer Entstehung. Fast nie weichende Müdigkeit und Unlust zu jeder Anstrengung, schwacher Appetit, Magen-, Herzbeschwerden und gestörte Sexualorgane sind die gewöhnlichsten Krankheitserscheinungen. Da das Blut Bleichsüchtiger sicher auch an Mineralstoffen verarmt ist, treten Gelüste nach dem Genuß von Kreide, Blei, Mörtel usw. auf, welche auf ein physiologisches Bedürfnis zurückzuführen sind. Auch das runde Magengeschwür tritt nicht selten bei Bleichsüchtigen auf. Die Menstruation bleibt monatelang aus, und zuweilen wird die Schlafsucht, besonders bei jungen Mädchen, ganz beängstigend. Das Blutwasser ist bei ihnen meist vermehrt. Neuere Forschungen wollen nervöse Störungen als Grundursache der Bleichsucht feststellen. Sicher ist, daß sie noch nicht genügend erforscht ist.

Behandlung. Nicht Eisen und Stahl, nicht Fleischnahrung und Kaltwasserkuren sind für Bleichsüchtige angezeigt, sondern nur eine milde Behandlung, die sich ihren Zuständen anpaßt. Eisen fehlt wohl im Blute; allein es wird gar nicht oder nur zum geringsten Teil aufgenommen, wenn man es in mineralischer Form durch den Magen zuführen will; Fleisch ist den meisten Kranken zuwider, ja nicht einmal Milch wollen sie nehmen; Kaltwasserkuren sind ihnen höchst antipathisch und vermehren ihre Schwäche. Also was sollen sie tun?

Jeden Kleiderdruck beseitigen, daher Korsett abschaffen und enge Bindebänder; Wald und sonnige Wiesen sollen sie aufsuchen, in einer Hängematte sich in die Sonne legen, auch im Herbst und Frühling; Luftbäder nehmen, süße Molken trinken, um die Salze der Milch ohne ihren nicht erwünschten Käsegehalt dem Blute einzuverleiben; reichlich Gemüse, Obst und Körnerfrüchte genießen (siehe I. Teil, Kapitel „Ernährung") und Alkohol, Fleisch, Essig, Kaffee, Fleischbrühe, Kuchen, Hülsenfrüchte gänzlich meiden. Genügender Schlaf, neun bis zehn Stunden täglich, bei offenen Fenstern, morgens eine Ganzabwaschung

von 24° C. (mit den Füßen angefangen), wobei beim Abtrocknen, um das Blut an die Haut zu ziehen, tüchtig frottiert werden soll; hin und wieder ein Sitzbad oder Fußbad, je nach den besonderen Umständen, und tägliches Barfußlaufen; auch mit Heißwasserbehandlung und der Dr. Dyesschen Aderlaßkur sind viele schwere Fälle noch hergestellt worden (siehe „Aderlaß"); wo die angegebene Behandlung versagt, raten wir daher noch diese Methoden an.

Bei vorherrschenden Herzbeschwerden, bei Magengeschwüren usw. sind selbstredend noch andere Anwendungen und genaueste Diätvorschriften nötig. Allein dies muß der Arzt jeweilig entscheiden.

Um die spärliche unregelmäßige oder ganz ausbleibende Menstruation bekümmere man sich nicht viel; sie tritt von selbst wieder pünktlich ein und hinterläßt Wohlbefinden, wenn die Blutzusammensetzung sich weiter gebessert hat, und auch die Genitalorgane wieder funktionsfähiger werden. Ein künstliches und gewaltsames Herbeiziehen schwächt außerordentlich. (Siehe I. Teil, Kapitel „Geschlechtsleben".) Krampfartige Schmerzen im Uterus, die bei Bleichsüchtigen recht häufig sind, können sowohl durch die Bleichsucht bedingt sein sowie durch eine schon bestehende Gebärmutterknickung. Man lasse daher in solchen Fällen, namentlich bei älteren Mädchen, innere Untersuchung vornehmen und während der Menstruationstage am besten Bettruhe beobachten. Auch der „weiße Fluß", der sich gern zur Bleichsucht gesellt, hat nicht viel zu bedeuten und ist durch Erkrankung der blutarmen Schleimhäute zu erklären. Er verschwindet, wenn sich bessere Gesichtsfarbe, normale Menstruation und guter Appetit wieder einstellen. Oft aber sind auch geschlechtliche Erregungen hinter diesen sexuellen Störungen, durch leidenschaftliches Lesen von Liebesromanen, heimliche Liebschaft, auch wohl durch Onanie in irgend einer Form entstanden.

Dann hat die Mutter die Pflicht, ihre Tochter aufzuklären und zu behüten und jene Pflege einzuhalten, die wir unter „Geschlechtsleben, krankhaftes" anführen. Aber Vorwürfe muß sie sich machen, daß sie es so weit hat kommen lassen und so lange Dinge unbeachtet ließ, die für das Leben des Kindes doch so bedeutend waren.

Bei ausgesprochener Knickung nehme man unter Umständen Thure-Brandtsche Massage des Uterus vor, die Besserung bringen wird.

Blinddarmentzündung. Sie gehört außer den Darmkatarrhen zu den häufigsten Darmkrankheiten. Seite 30, Fig. 18 stellt uns die Übergangsstelle des Dünndarms in den Dickdarm und daran jenes kleine wurmartige Anhängsel, den sogenannten „Wurmfortsatz" vor. Es ist ein Überrest früherer Bildungen und endigt blind, daher Kotmassen oder harte kleine Körper, wie Obstkerne, Knochenstücke usw. leicht darin stecken bleiben. Bei der Allgemeinheit der Darmträgheit und der üblichen Übernährung ist sogar schon eine gewisse Angst vor dem heimtückischen Blinddarm entstanden und man wird bald ernstlich erwägen, ob es nicht ratsam wäre, jedem Kinde den Bauch zu öffnen, um dieses unnötige Anhängsel wegzuschneiden. Dann

stirbt niemand mehr an Blinddarmentzündung. Wir aber haben bessere Vorschläge. Wir raten, Überernährung zu vermeiden, gesunden Stuhlgang zu erhalten und kräftige Leibesbewegung nicht zu scheuen. Dann stirbt wohl die Blinddarmentzündung aus, aber die Menschen sterben nicht mehr daran!

Sie äußert sich als anhaltender Schmerz in der rechten Bauchgegend, der sowohl mit Stuhlverstopfung als auch mit Durchfall verbunden sein kann. Mehr oder minder heftiges Fieber gesellt sich dazu, und breitet sich die Darmentzündung auf das Bauchfell aus, dann tritt gewöhnlich nach wenigen Tagen der Tod ein. Bei schleppenden Fällen bildet sich Eiter, der zuweilen durch die Bauchdecken durch nach außen tritt und bei eingetretener Genesung eine Darm-Bauchfistel zurücklassen kann. (Es wird dann der Kot nicht durch den After, sondern durch diese Öffnung an der Bauchdecke ausgeschieden.) Da die meisten Menschen schlechte Säfte haben, blutarm sind oder nervenschwach, so ist jeder Art von Blinddarmentzündung als einer gefährlichen Krankheit mit allem Ernste zu begegnen.

Behandlung. Kein Opium, um den „Darm ruhig zu stellen", kein Eis, um die Fieberhitze zu mildern! Sie sind richtige Unheilmittel, die schon manchen ins Grab gebracht haben. Bettruhe, strengste Diät, bestehend aus Schleimsuppen, verdünnter Milch, Apfelsaft, kleinen Klystieren (je nach dem Zustand vom Arzte zu dosieren), Leibaufschläge von 20° oder 30° C. (je nach der Temperatur des Kranken) kühle Ganzwaschungen, ableitende Dampf-Fußpackungen, bei vorhandener Bewegungsfähigkeit Rumpfbäder usw. werden die Gefahr beseitigen. Doch handle man nie nach eigenem Gutdünken, sondern rufe sofort einen mit der Wassermethode wohlvertrauten Arzt. Dauer, Art und Temperatur der Wasseranwendung sind je nach Alter, Kräften und Fieberzustand des Patienten ganz verschieden. Ein Bettdampfbad gleich zu Beginn der Krankheit mit tüchtigem Schweißausbruch wird große Dienste leisten. (Siehe dieses.)

Blitzschlag. Da Metall die Elektrizität gut leitet, schlägt der Blitz dort gern ein, wo sich Drähte, Glocken, Waffen befinden, auch hohe, spitze Gegenstände ziehen den Blitz an, wie Bäume, hervorragende Gebäude usw. Der Blitzschlag verbrennt und erschüttert; man hat es also bei vom Blitze Getroffenen mit Brandwunden, Lähmungen und Erschütterungen des Nervensystems zu tun.

Behandlung. Brandwunden behandle man, wie bei diesen üblich. Besinnungslose bringe man öfters in ein warmes Vollbad und mache kalte Güsse zur Belebung. Bei Lähmungen wende man Teilmassage an; viel Luftgenuß, nahrhafte, aber feuchte Kost und große Ruhe führen bald zu normalem Zustand. Jeden vom Blitze Getroffenen entkleide man sofort, um äußere Verletzungen nachweisen zu können, dann wende man Atemgymnastik an.

Blut. (Siehe I. Teil, erstes Kapitel unter „Blut".)

Wir wiederholen, daß es aus den roten und weißen Blutkörperchen und der Blutflüssigkeit besteht. Auf etwa 350 rote kommt ein weißes;

verändert sich dieses Verhältnis, dann hat man es mit krankhaften Zuständen zu tun. Im Blutwasser sind enthalten: Eiweißkörper, Faserstoff, mineralische Körper (Kalk, Magnesia, Natron, Kali, die sich mit Kohlen-, Phosphor- und Schwefelsäure verbinden), etwas Fett und Zucker. Ist der Stoffwechsel ein unvollkommener, so finden sich noch andere Stoffe im Blute, die nicht hineingehören; auch zufällige Bestandteile, wie Eiter, Metalle, Arzneistoff können in ihm kreisen und den betreffenden Organismus in große Gefahr bringen. Von „Blutentmischung" spricht man dann, wenn das richtige Verhältnis der Blutstoffe zueinander verschoben ist und einer z. B. unverhältnismäßig vorwiegt (Wasser!), oder ein anderer nur spärlich vertreten ist, der unentbehrlich zur Erhaltung der Gesundheit ist. (Siehe Blutkörperchen Fig. 306.)

Blutadern (Venen) sind im I. Teil, erstes Kapitel besprochen. In ihnen ist der Blutdruck geringer als in den Arterien (Schlagadern); sie führen das kohlensäurehaltige „venöse" Blut aus den Geweben ins Herz und in die Lungen zurück, wo es seine Kohlensäure abgibt und neuen Sauerstoff aufnimmt. Sie haben weniger starke Wände als die Arterien und erkranken beim weiblichen Geschlecht recht häufig.

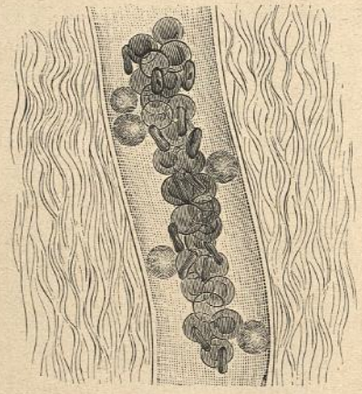


Fig. 306. **Blutkörperchen.** Die größeren weißen schieben sich am Rande fort. Nach Walser.

Blutandrang. Wenn ein Organ oder ein Körperteil sich plötzlich mit Blut anfüllt, so daß es Umfang und Farbe verändert, so spricht man von Kongestion oder „Andrang". Jedes arbeitende Organ, z. B. der verdauende Magen, der tätige Muskel, das denkende Hirn, die erregten Geschlechtsteile füllen sich mit mehr Blut als unter gewöhnlichen Umständen, weil nur durch vermehrte Abgabe der Blutbestandteile jene chemischen Umsetzungen möglich werden, die sich in Form vermehrter Drüsenabscheidungen, der Wärmeerzeugung oder anderer bestimmter Funktionen äußern. Findet ein Blutandrang ohne Funktionszweck statt und auf Kosten anderer Teile, indem beispielsweise Hände oder Füße kalt werden, dann ist er krankhaft und mehr oder weniger von üblen Folgen begleitet. Bei sehr sensiblen Personen führen allerlei Nervenreize zu Blutandrang nach verschiedenen Körperteilen; das Erröten gehört dazu, verstärktes Herzklopfen, plötzliches Seitenstechen, durch plötzliche Blutüberfüllung der Leber oder Milz entstanden u. a. m.

Behandlung. Wo es im Bereiche der Möglichkeit liegt, wird man durch etwas Willensanstrengung bei Nervenreizbarkeit manche Blutwallung unterdrücken können. Wo dies nicht gelingt, muß der Ursache nachgeforscht werden, z. B. ob Stuhlverstopfung die Ursache der Kongestionen nach dem

Kopfe ist, ein Gewächs im Becken, ein Herzfehler usw. In allen Fällen werden sie gemildert, wenn wir unermüdlich für warme Füße sorgen und dadurch eine bessere Blutverteilung erzielen. Fußdämpfe mit kühlem Knieguß, nächtliche kalte Beinpackungen (nur bei warmen Füßen anzulegen) mit Wärmflasche, Barfußgehen, Wechselarmbäder usw. werden ans Ziel führen. Nervenschwache, an Kongestionen Leidende sollen eine recht ruhige Lebensweise führen, Gesellschaften, Theater meiden und für Kräftigung des Herzens und der Nerven sorgen durch langsames Bergsteigen, Atemgymnastik, richtige Diät und Waldluft.

Blutarmut, siehe „Anämie".

Blutbrechen. Wenn durch den Mund Blutmassen entleert werden, so können diese aus der Nase, dem Halse, dem Magen oder den Lungen kommen. Aus dem Magen sind sie dunkel, massig und reichlich, aus der Lunge schaumig, heller, dünner; aus Hals oder Nase meist spärlich, mit Schleim untermischt.

Behandlung. Infolge des plötzlichen Blutverlustes tritt oft Ohnmacht bei solchen Kranken ein. Man lagere sie möglichst horizontal, bespritze zur Belebung Gesicht und Brust mit frischem Wasser, beseitige allen Kleiderdruck und öffne die Fenster. Kam das Blut aus einem Magengeschwür, dann mache man kalte, zusammenziehende Magenaufschläge, ein kühles Klystier, lasse schluckweise Eiswasser trinken und strenge Ruhe einhalten. Vorsichtig schiebe man den Kranken in die Querlage, so daß seine Beine über den Bettrand hängen und leicht in einen Eimer mit heißem Wasser gebracht werden können. (Siehe Fig. 307.)

Diese Anwendung erweitert die Gefäße an den Beinen, wodurch sich dort mehr Blut ansammelt, das vom Magen oder der Lunge abgeleitet wird. Bei Lungenblutungen mache man kalte Schenkelpackungen und verbiete das Sprechen. Bei ununterbrochener Zufuhr frischer Luft und vollständiger Ruhe bessert sich der Zustand bald. Als Nahrung dienen süße Molken, Apfelsaft, Schleimsuppen, nichts Festes. (Siehe „Magengeschwür" und „Lungenblutung".) So schnell als möglich rufe man einen Arzt.

Blutegel. Es war zur Zeit der Aderlässe ein in der Medizin hochangesehenes Tier, das unentbehrlich schien; denn man gebrauchte es bei den verschiedensten Krankheiten. Jetzt ist er zwar in den Apotheken noch zu haben, aber man gebraucht ihn selten zur Blutentziehung. Er saugt bekanntlich so lange, bis er mit Blut angefüllt ist und abfällt. Die oft starken Nachblutungen, welche seine Bisse verursachen, werden mit heißen Kompressen oder Druckverband, nachdem man sie etwas ausbluten ließ, gestillt. Der künstliche Blutegel nach Heurteloup oder Dr. Dyes Aderlaß sind entschieden angenehmere Formen der Blutentziehung.

Bluter. Es gibt Menschen, die bei jeder kleinen Verwundung auffallend stark bluten und daher oft in der Gefahr schweben, zu verbluten. Solche Frauen haben heftiges Nasenbluten, überstarke Menstruation, überstehen Entbindungen nur mit Lebensgefahr und müssen sich vor jeder Verwundung,

z. B. Zahnreißen, Schnitt in den Finger usw. ängstlich hüten. Die eigentliche Ursache dieses ernsten Zustandes ist noch nicht festgestellt; man nimmt Schwäche der Gefäßwände, mangelhafte Beschaffenheit des Blutfaserstoffes (welcher die Gerinnung des Blutes bewirkt) und vielleicht auch Mangel an Blutsalzen an. Die Krankheit des „Blutens" (Hämophilie) ist sehr erblich; daran Leidende sollten daher niemals heiraten. Man nennt sie „Bluter".

Behandlung. Zufuhr von Blutsalzen in Form von nicht gebrühten Gemüsen, Molken, Dr. Lahmanns Nährsalzextrakt, Hensels Salze, Allgemeinkräftigung durch Atemgymnastik, Bergsteigen, Massage, Bäder, Vermeidung von Fleisch, Alkohol, Tabak, Kaffee sind zu empfehlen. Wenn man schon bei Kindern in dieser Weise beginnt, wird man in manchem Falle etwas erreichen.

Fig. 307. Beinbad in Querlage.

Blutfleckenkrankheit. (Purpura haemorrhagica.) Infolge Zerreißung kleiner Blutgefäße unter der Haut entstehen mißfarbene Blutflecken von anfänglich blauroter Färbung, die meist klein sind, aber auch Pfennigstückgröße erreichen. Auch Blutungen im Darm, Magen, Uterus usw. kommen vor. Das Wesen der Krankheit besteht in großer Zerreißbarkeit der Gefäßwände. Merkwürdigerweise tritt sie auch bei kräftigen Individuen auf.

Behandlung. Die Konstitution des Kranken muß sorgfältig studiert und darnach die Behandlung eingerichtet werden. Heiße Getränke und Bäder müssen vermieden werden, ebenso Erregungen und erregende Getränke (Alkohol, Tee, Kaffee, Fleischbrühe); dagegen werden Luftbad und Sonnenbad, auch im Winter (Glashütte), eventuell zarte Streichmassage, Nährsalzzufuhr (siehe „Bluter"), gut angepaßte Wasseranwendungen, Teilpackungen von großem Nutzen sein. Arzneimittel haben noch keine Heilung gebracht (siehe unsere Tafel „Hautkrankheiten").

Bluthusten. Er ist nicht immer so gefährlich wie er den meisten Menschen erscheint, die sich vor Blut fürchten, und entsteht durch Bersten kleiner Blutgefäße in den Luftwegen.

Er ist jedoch von ernster Bedeutung, wenn er aus Lungenhöhlen stammt, die durch Zerfall des Lungengewebes entstanden sind, das dann im Auswurf vorhanden und sich zuweilen durch dessen üblen Geruch bemerkbar macht. Dann ist der Bluthusten ein Zeichen der Lungentuberkulose.

Das Auswerfen kleiner Blutmengen aber, ohne nachweisbar schweres Lungenleiden, beweist nur Schwäche der Gefäße und Überfüllung derselben mit Blut in den Luftröhren. Immerhin ist der Betreffende als empfindlicher Mensch zu betrachten und sehr zu schonen. Bei richtiger Pflege und Behandlung, bei sorgfältiger ärztlicher Überwachung wird er meistens geheilt, doch bedarf es längerer Zeit dazu. (Siehe „Blutbrechen".)

Fig. 308.
Druck auf die Schenkelarterie.

Blutschwäre (Furunkel, Abszeß) tritt selbständig oder als Begleitsymptom einer anderen Krankheit auf, so bei Zuckerkrankheit, bei Säufern und herabgekommenen Personen, infolge allgemeiner Säfteverderbnis, auch im Kindbettfieber. Diät und Wasser sind die Hauptheilmittel. (Siehe Abszeßbehandlung.)

Blutspucken. (Siehe Blutbrechen und Lungenschwindsucht.) Ein leichter kurzer Husten, bei dem blutig gefärbte Schleimmassen ausgeworfen werden, fordern stets zu gründlicher ärztlicher Untersuchung auf. Am Anfange der Entwicklung einer schweren Krankheit läßt sich durch die physikalisch-diätetische Heilmethode unerwarteter Erfolg erzielen.

Blutstillende Mittel. Bei Verwundungen, bei Blutern, bei Nasenbluten, bei Wöchnerinnen usw. treten zuweilen infolge des Zusammentreffens mehrerer Umstände sogenannte „unstillbare" Blutungen ein. Da muß man Mittel kennen, um diese zum Stehen zu bringen, wenn nicht Lebensgefahr eintreten soll. Das abfließende Blut kann langsam sickern, es kann tröpfeln, es kann spritzen, je nachdem ein Gewebe, eine Vene oder eine Arterie geöffnet ist. Je nach der Art der blutenden Wunde oder dem Allgemeinzustande ist auch das anzuwendende blutstillende Mittel verschieden. Das erste, was gewöhnlich zur Blutstillung getan wird, ist das Verstopfen der Wunde, wozu auch „Tamponade", das ist Ausfüllen mit Gaze- oder Wattetampons, gerechnet wird. Einfacher Fingerdruck ist das nächstliegende

Mittel, spritzende Arterien zu verschließen, solange nichts anderes zu Gebote steht. Kleine, etwa achtfache Kompressen, in heißes Wasser gelegt und fest aufgebunden (siehe Fig. 311), sind ein vortreffliches Stillungsmittel, ferner Hochlegen des blutenden Teiles, um den Zufluß zu vermindern, und Abschnürung des zuführenden Gefäßes (siehe Fig. 312). An Armen und Beinen ist letzteres gut auszuführen, eine Binde auch bald angelegt, die Hochlagerung leicht bewerkstelligt; aber bei Wunden am Rumpfe ist die Sache schwieriger. Oft muß da die zuführende Arterie bloßgelegt und unterbunden werden, was nicht nur zeitraubend ist, sondern auch gefährlich sein kann.

Fig. 309. **Das Zusammenpressen der Halspulsadern mit der Hand.**

Aber auch die Unterbindung ist bei inneren Blutungen, schwammigen Geweben usw. nicht immer möglich. Man sucht dann durch starke Kälteeinwirkung zusammenziehend zu wirken, dann, indem man mittelst eines Glüheisens einen verschließenden Schorf bildet, endlich durch verschiedene innere und äußere Arzneimittel. Eisenchlorid war früher stark im Gebrauch, hat aber große Nachteile; jetzt benützt man Tannin, Mineralsäuren, Einspritzungen von Ergotin bei Uterusblutungen usw. (siehe „Ergotin"). Der Mittel gibt es viele; dennoch stirbt so manch einer an innerer oder äußerer Verblutung, weil keine Hilfe in der Nähe war, weil sich die Anwesenden nicht zu helfen wußten, weil der Arzt den Zustand nicht erkannte oder — weil alle Bemühungen vergeblich waren. Verstopfung, Abschnürung und Temperatureinflüsse sind die wirksamsten und unschädlichsten blutstillenden Mittel, die auch in jedem Hause ausgeführt werden können.

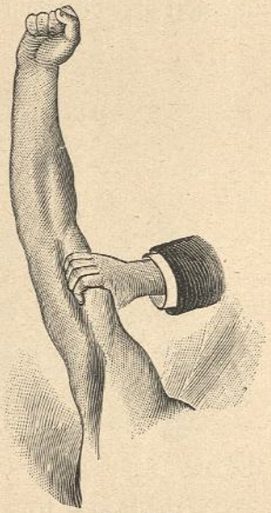


Fig. 310.
Das Zusammenpressen der Armpulsadern am Oberarm mit der Hand.

Um bei äußeren Blutungen sofort zu wirken, ist Fingerdruck auf die zuführende Arterie das einfachste Mittel. Unsere drei Abbildungen Fig. 308 bis 310 zeigen uns, an welchen Stellen man bei Arm-, Bein- oder Kopfblutungen die Arterien fassen muß, um den Zufluß zu unterbrechen.

Leider ermüden die Hände aber rasch, außerdem ist es für nichtärztliche Personen schwer, die rechte Stelle sogleich zu finden. Die Abschnürung des Gliedes oberhalb der Wunde nach Fig. 312 ist dann das nächste Verfahren, doch schnüre man nicht zu fest zu, lockere auch die Binde nach einer Viertelstunde ganz vorsichtig. Man findet die zuführende Arterie am schnellsten, wenn man in der angegebenen Richtung ihren Puls sucht.

Fig. **Druckverband bei einer Wunde auf dem Rücken.**

Absolute Ruhe des Blutenden, Beugung des verwundeten Gliedes, um die Adern abzuknicken, ableitende heiße Bäder bei Nasenbluten mit gleichzeitigen kalten Aufschlägen zwischen den Schulterblättern, starke Kaubewegungen, Aufhängen an den Armen sind auch blutstillende Mittel, die man im Hause gebrauchen kann. Bei Gebärmutterblutungen sind Wechselspülungen von 50° und 15° C., Tamponade (Verstopfen der Scheide mit Watte), ableitende Arm- oder Rückengüsse, heiße Vollbäder, je nach dem Charakter der Blutung, oder innere Massage, als letztes Mittel die Ausschabung sehr wirksam. Der Zustand der Kranken entscheidet über die Wahl der Mittel; ohne ärztliche Leitung unternehme man jedoch nichts, weil man täglich erlebt, wie Laien sich über ihren oder den Zustand anderer täuschen und verkehrte Anwendungen machen. Zusammenziehend wirkt Tormentiltee, den man gerne schon 8 Tage vor Eintritt der Menstruation gibt und direkt blutstillend hat sich Schafgarbentee in manchen Fällen bewährt, die beide den Vorzug haben, nicht giftig zu sein.

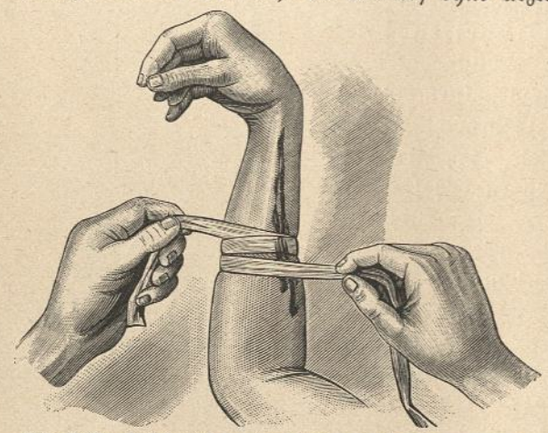


Fig. 312. **Abschnürung eines Armes bei Blutungen.**

Blutüberfüllung (Hyperämie). Wenn die Blutzufuhr zu einem Organ gesteigert ist oder der Blutabfluß vermindert, dann entsteht Überfüllung desselben (Andrang oder Stauung). Wasseranwendung, Massage, Gymnastik steigern die Blutzufuhr zur Haut, zu den Muskeln. Nervöse Zirkulationsstörungen, Gewebeerkrankungen, Venenerweiterungen behindern den Abfluß des Blutes aus den Organen. Die Nase bei jugendlichen Personen,

die an Katarrh leiden, die Gebärmutter bei Frauen mit Entzündungen usw. weisen immer Blutüberfüllung auf, ein Zustand, der stets drückend und unangenehm empfunden wird. Krampfadern, Verstopfungen in den Gallengängen u. a. führen zu Stauungen.

Blutungen. Spritzende Arterien (siehe Fig. 313) werden vom Arzt unterbunden, fließende Venen (siehe Fig. 314) mit Druckverband geschlossen, sickernde Gewebeblutungen durch einfachen Verband (siehe diesen) oder Kälte zum Stillstand gebracht. Sehr gefährlich sind Blutungen in das Hirn, in den verschlossenen Uterus, in die Bauchhöhle. Sie werden nicht immer gleich erkannt und wenn auch, so sind ableitende Anwendungen auch nicht immer wirksam genug. Bei Erkrankungen der Gefäßwände entstehen solche innere Blutungen, und man spricht dann von „Herz- oder Hirnschlag", der meist tödlich wirkt.

Fig. 313. **Arterielle Blutung.** Nach Esmarch.

Magen-, Lungen-, Darmblutungen treten immer nach außen, da sie durch Husten, Erbrechen und Stuhlentleerungen ausgeschieden werden. Man lese alles nach, was über Blut vorstehend gesagt ist.

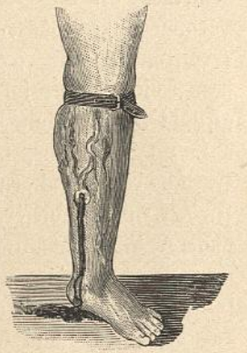


Fig. 314. **Venenblutung.** Nach Esmarch.

Blutversprechen. Nicht auf „Zauberei" oder Betrug ist es zurückzuführen, wenn einzelne Personen durch Zureden und energische Beeinflussung Blutungen zum Stehen bringen, sondern auf Suggestion, d. i. Willens- und Gedankenübertragung seitens willensstarker und in „Überredung" geübter Personen. Man nannte dieses Verfahren früher Heilung durch „Sympathie". Auch im häuslichen Kreise kann solche Beeinflussung versucht werden; sie wird nicht ohne Erfolg sein. Man regt die Willenskraft des Kranken an, indem man ihm einredet, daß er die Fähigkeit habe, die Blutung zu unterdrücken, und indem man ihm immer wiederholt, daß nun die Blutung sicher stehe usw. Vorher sehe man auf Konzentrierung des Kranken, verlange Unterdrückung aller Nebengedanken und Interessen, lege ihm die Hände auf, während er selbst ganz ruhig liegen muß, und rede ruhig und bestimmt ein. Ob bei Strichen der Hände nach abwärts und dem Einfluß derselben auf den Körper des Kranken auch Magnetismus einwirkt oder nicht, ist noch bestritten; sicher ist, daß wir schon durch bloßes Auflegen der Hände und durch unsern Blick beruhigend und schmerzstillend einwirken können; also ist eine ähnliche Wirkung auf das Nervensystem auch bei Blutungen nicht ausgeschlossen. Ziehen sich aber Gefäßwände zusammen,

werden neue Lebensströme geweckt durch äußere Einflüsse (hier durch die Hand des Arztes, die vielleicht elektrische Ströme seines Gehirns überträgt), so ist es wohl zu denken, daß der Blutzufluß nachläßt, daß Blutgerinnung entsteht und daß eine Art Ablenkung von der blutenden Wunde zustande kommt.

Leider sind solche Vorgänge, die sich zu allen Zeiten abspielten und früher stets den Stoff zu Wundergeschichten lieferten, wissenschaftlich noch nicht ganz klargestellt. Unrecht wäre es jedoch, sie deshalb bestreiten zu wollen.

Blutzersetzung. Wenn Fremdstoffe ins Blut eindringen, welche seine Zusammensetzung verändern, wodurch die Ernährung des ganzen Organismus sofort beeinflußt wird, so spricht man von „Blutzersetzung". Dieselbe tritt durch Vergiftung ein, wenn durch den Magen dem Blute Gifte zugeführt wurden, ebenso durch krankhafte Stoffe, welche infolge gestörten Stoffwechsels nicht ausgeschieden wurden, sondern sich anhäuften, bis sie plötzlich in die Blutbahnen durchbrachen: so beim „Eiterfieber" oder allgemeiner bei „Sepsis" (Fäulnis), nachdem längere lokale Erkrankungen vorangegangen waren; bei Arzneivergiftungen, Harn- und Leichenvergiftungen und sogenannten „Selbstgiften", die sich oft auf noch nicht nachgewiesene Art im Organismus entwickeln. Auch durch Bisse und Stiche giftiger Tiere kann Blutzersetzung eintreten. Mitunter tritt Fieber dabei auf, oft aber auch nur Schläfrigkeit, dann allgemeiner Verfall und, wenn kräftige Anwendungen nicht rechtzeitg eingreifen, auch sehr rasch der Tod. In Erkenntnis dieser Tatsache werden viele Amputationen in Ermangelung anderer Rettungsmittel ausgeführt.

Behandlung. Heißluftbäder oder heißes Vollbad mit nachfolgender Trockenpackung, um kräftigen Schweißausbruch zu erzielen, ist das erste, was man anwenden muß; unter Umständen Klystiere, Kopfkühlung durch kalte Aufschläge oder Begießung bei Besinnungslosigkeit; nur Früchte als Nahrung, offene Fenster, kühle Rückenbegießung.

Brand (Nekrose). Krankes Gewebe, das keinen Kreislauf der ernährenden Körpersäfte mehr hat, „stirbt ab", es wird nekrotisch, „brandig", wie man im Volke sagt. Der betroffene Körperteil verändert seine Farbe, wird kalt und empfindungslos; er zerfällt, fault und riecht schlecht. Ist der Organismus gesund und kräftig, so stößt er den abgestorbenen Teil ab, indem sich eine Grenzlinie bildet, die sich entzündet. Bei einem geschwächten oder alten Menschen aber wird ein solcher Gewebszerfall leicht die Ursache des Todes. Bei starken Verwundungen, besonders Quetschungen, bei alten Eiterungen, auch als Alterserscheinung usw., hört der Zufluß des Blutes zuweilen auf, und darnach tritt „Brand" ein, ebenso bei Verstopfung einer Arterie und bei zu lange liegengebliebenen Druckverbänden. Man unterscheidet heißen und kalten Brand, je nach vorhandenem Fieber. (Siehe Fig. 297.)

Behandlung. Gelingt es, durch Wasserbehandlung die Zirkulation gut im Gange zu erhalten, so kann kein Brand eintreten. Ist es aber infolge anderer

Umstände dennoch geschehen, dann lege man Dampfkompressen auf, mache unter Umständen zuführende Streichmassage, den Organismus belebende Ganzanwendungen, wie Halbbad mit Rückenguß, gebe nur blutverbessernde Nahrung, Obst, Milch, Kräuter, und verhindere die vergiftende Wirkung der abgestorbenen, fauligen Teile durch Einstreuen von aufsaugendem Holzkohlenstaub, Waschungen mit hypermangansaurem Kali oder Abtrennung derselben vom gesunden Organismus durch Operation. Über alles dies hat der Arzt zu entscheiden; der Laie soll nur die möglichen Gefahren kennen und für die erste Hilfe vorbereitet werden.

Brandblasen. Sie entstehen durch Einwirkung hoher Temperaturgrade, infolge welcher sich die Oberhaut abhebt und Blutwasser sich darunter ansammelt. Füllen sich diese Blasen dagegen mit Blut, so vereitern sie meist. Springen sie auf, so wird die Lederhaut bloßgelegt, und dann sind sie sehr schmerzhaft. Große Blasen sticht man manchmal gerne auf, um Erleichterung zu bringen, doch ist es besser, sie eintrocknen zu lassen.

Behandlung. Man legt reine, weiche Läppchen, in frisches Mandelöl getaucht, auf und macht darüber kalte Aufschläge, die man bei großen Schmerzen häufig wechseln muß. Schien die Brandwunde beschmutzt, so muß sie mit abgekochtem Wasser und Wundwatte sorgsam gereinigt werden; zerrissene Hautfetzen müssen beseitigt und jedes Eindringen von Schmutz und Staub muß verhindert werden. Dies geschieht durch das Ölläppchen, welches man nur alle 24 Stunden erneuert. Gelingt es, die Brandblasen unverletzt zu erhalten, so verhütet man das Entstehen von Wunden. Wenn sie abgetrocknet sind, lösen sie sich selbst ab, und die Abheilung ist eine viel leichtere.

Bräune (Krupp). Man nennt „häutige Bräune" eine Ausschwitzung und Ansammlung im Kehlkopf, welche verstopfend und lähmend einwirkt. Nach kurzem Unwohlsein, das oft kaum Beachtung findet, bekommen Kinder im Alter von zwei bis zehn Jahren nachts plötzlich einen Hustenanfall, der bellend und hohl klingt; ihre Stimme wird tonlos, ihre Züge werden verängstigt, und sie kämpfen immer mehr mit Luftmangel. Nehmen die Ausschwitzungen rasch zu, so erstickt das Kind in wenigen Tagen; oft schläft es auch ermattet infolge langsamer Kohlensäureüberladung ein. Meist werden nur kräftigere Kinder ergriffen. Viele Ärzte rechnen die Bräune zu Diphtherie.

Behandlung. Gelingt es, rasch einzugreifen und kräftige Anwendungen zur Ausführung zu bringen, so kann manches Kind noch gerettet werden; aber wie soll dies möglich sein bei unvorbereiteten Eltern, die von einem Anfall des Kindes nachts überrascht werden?!

Treffen die obigen Zeichen ein, so besorge man sofort heißes Wasser und mache noch nachts ein heißes Vollbad, von 35° auf 40° C. aufsteigend, mit kalter Kopfkompresse, packe darauf das Kind in trockene Decken und trachte, eventuell mit Wärmeflaschen, Schweißausbruch zu erzielen. Darnach Halbbad mit 28° C., langsam abkühlend auf 24° C. unter kräftigem Frottieren des Oberkörpers, etwa drei Minuten.

Auf den Kehlkopf macht man häufig gewechselte kalte Aufschläge auch mit Eiswasser, dann ableitende Fußdampfpackungen, Klystiere usw. Nimmt die Erstickungsgefahr zu, so wird Erbrechen zu erzielen gesucht, indem man Kindern einen Löffel Rizinusöl oder warmes Wasser mit Öl oder Salz eingießt, weil durch die Erschütterung bei den Würgebewegungen sehr häufig Fetzen mit ausgeworfen werden, wonach bedeutende Erleichterung eintritt. Bei vorhandener Herzschwäche ist die Behandlung aber sehr schwierig, und Dauer und Art der Anwendungen sind nur mit dem Arzt zu besprechen, niemals nach eigenem Gutdünken zu machen. Wenn das Fieber vorüber und Erleichterung eingetreten ist, sind auch heiße Kompressen auf den Kehlkopf zur Lösung der Massen angezeigt, auch Rückenguß von 14° C. regt die Selbsttätigkeit mächtig an. Klopfmassage des Rückens und der Brust führe man bei Erstickungsgefahr aus, und der Kehlkopfschnitt bleibt auch noch als letztes Rettungsmittel übrig (siehe diesen).

Brausebad, Dusche oder Regenbad. Aus kleinen Löchern läßt man Wasser aus gewisser Höhe auf den Badenden träufeln; je stärker sein Druck ist, je höher es herabfällt, je mehr es sich von der Körpertemperatur unterscheidet, desto größer ist seine Reizwirkung auf Haut und Nerven. Darum ist es auch nicht für jedermann. Da der Kopf dabei am stärksten getroffen wird, ist auch die Wirkung auf die Kopfhaut sehr stark und führt oft zu Kongestionen. Ein natürliches Regenbad — man stellt sich entkleidet unter die Tropfen des Himmels — wirkt viel milder, daher auch viel zuträglicher. Menschen, die sich durch Alkohol, Tabak, geistige Anstrengungen schon zu viel zugemutet haben, dürfen solchen Reizen nicht noch andere künstliche, wie die kalte Dusche eine ist, hinzufügen. Obwohl sie dieselben oft jahrelang scheinbar sehr wohltätig empfinden, treten doch plötzlich schlechte Einwirkungen zutage. Die gewöhnliche Dusche kommt gewöhnlich einem Gewitterregen gleich, unter den sich zu stellen gerade nicht zu den Genüssen gezählt wird. Ein mildes Regenbad kann man sich herstellen, wenn man den wasserhaltigen Apparat nicht sehr hoch hängt, laues Wasser nimmt (am besten von der Sonne angewärmt) und die Löcher der Rose weit auseinander und klein machen läßt. Dann ist der mechanische Reiz, Druck und Schwere der großen Wassertropfen nicht bedeutend und solche Dusche sehr erfrischend. Bei Schlaffheit der Gewebe, Verdauungsstörungen ist Dusche angebracht, nach einem Sonnenbad auch sehr angenehm.

Brausepulver. Es besteht aus doppeltkohlensaurem Natron und Weinsteinsäure; durch Verbindung der letzteren im Wasser wird die Kohlensäure frei und reißt im Magen vorhandene Gase mit. Bei Übelkeiten, Magenkrampf, Magendruck und ähnlichem tritt daher durch Brausepulver oft Besserung ein. Auch bei Migräneanfällen wirkt es oft wohltätig und sollte daher in jedem Hause vorrätig gehalten werden.

Brechdurchfall (Kindercholera.) Unreinlichkeit, künstliche Ernährung der Kinder statt Mutterbrust, Sommerhitze, angeborene Verdauungsschwäche usw.

sind die Ursache des oft plötzlich auftretenden Brechdurchfalls. Zahlreiche flüssige, später farblose Stuhlentleerungen, dann Erbrechen alles Genossenen bringen die Kinder durch den damit verbundenen Säfteverlust rasch herunter; die Augen sinken ein, das Gesicht wird bläulich, die Glieder werden kalt, die Bauchdecken eingezogen, und nach kurzer Zeit — nach ein bis zwei Tagen — ist das vorher rosige Kindchen eine Leiche. Gärungsvorgänge im Darm, der sich nie an die Kuhmilch oder die Nährmittelpräparate anzupassen vermochte, sind die häufigste Ursache. Brustkinder, die auch sonst reinlich gehalten werden, erkranken äußerst selten an Brechdurchfall. Möchten sich dies die Mütter gesagt sein lassen, die so häufig ihre Ammenpflichten so leicht nehmen und es auch nicht hören wollen, daß ihr Kind, auch wenn es bei der Flasche gesund erscheint, dennoch viel entbehrt und oft in späteren Jahren noch durch Blutarmut, Verdauungsschwäche usw. dafür büßen muß, daß es die Mutterbrust nicht hatte. Nur schwere Krankheit berechtigt die Mutter, ihre Pflichten dem Kinde gegenüber nicht vollständig zu erfüllen und ihm die Brust zu versagen.

Behandlung. Eine passende Amme ist das sicherste und natürlichste Heilmittel für ein Kind, das alles erbricht und vorher die Flasche hatte. Bekam es aber Brechdurchfall an der Mutterbrust, dann mische man die Nahrung, indem man Eiweiß — etwa das eines Eies auf ein halbes Liter abgekochtes Wasser — oder löffelweise kaltes Zuckerwasser reicht, weil der Durst sehr heftig ist. Man nimmt Milchzucker, nicht ultramarinhaltigen Würfelzucker. Ein heißes Vollbad wird Schweiß hervorbringen, Wärmflaschen werden die Glieder erwärmen; löffelgroße Klystiere von 15° C. nach jeder Entleerung kräftigen den Darm und ersetzen etwas die verlorenen Säfte. Bei Bewußtlosigkeit begieße man den Kopf kühl und mache gleichzeitig eine Dampfpackung der Beine; bei kleinem, beschleunigtem Puls massiere man die Brust, drücke die Rippen zusammen, um das Herz zu erregen, mache wohl auch einen kühlen Rückenguß und sorge stets für Zufuhr frischer Luft. Auch lasse man kranke Kinder, die fast unausgesetzt Behandlung brauchen, ganz entkleidet unter der Decke liegen, damit man in den Anwendungen durch die Kleidung nicht behindert ist. Energische Arbeit Tag und Nacht ist nötig, um ein Kind, das durch Brechdurchfall schon verfallen ist, noch zu retten. Auch Salepabkochung und Reiswasser bringen oft Nutzen; und wenn der Zustand sich gebessert hat, kann die Mutterbrust wieder gereicht werden. Überhaupt erwärme man das Kind recht oft an der nackten, warmen, mütterlichen Brust und lasse Mutter oder Amme nur ganz milde, reizlose Kost einhalten.

Brechmittel. Bei Vergiftungen und Erstickungsgefahr müssen wir schnellwirkende Brechmittel anwenden. Dennoch muß unter gefährlichen und harmlosen unterschieden werden. Der Brechakt an sich ist schon so anstrengend und schwächt Kranke so sehr, daß er auch Herzschwäche hervorrufen kann. Durch ihn wird der Magen vollständig ausgeleert, und durch die kräftige Ausatmung dabei, sowie durch die Anstrengung der Schlund-

muskeln werden auch Fremdkörper aus der Luftröhre und dem Kehlkopf mitgerissen. Harmlose Brechmittel sind: warmes Wasser, Mischungen mit Seife, Salz oder Öl und Wasser, Kitzeln des Schlundes mittelst einer Feder oder mit einem Finger. Schneller wirkt Rizinusöl bei empfindlichen Personen und dort, wo man, wie bei Vergiftungen, nicht erst lange zuwarten darf, etwas Brechwurzel (Ipecacuanha). Man gibt sie in Pulverform, ein halbes bis ein Gramm, zuweilen sind auch zwei Gramm nötig. Immerhin versuche man erst die angeführten harmlosen Mittel. Nach erfolgtem Erbrechen lasse man etwas frisches Wasser trinken und mache einen warmen, beruhigenden Magenaufschlag.

Breiumschlag (Kataplasma). Er hat den Vorteil, die Wärme besser zu erhalten als einfache Heißwasserkompressen, die sehr rasch auskühlen. Man nimmt daher mehlige, breiige Stoffe, die man in heißem Wasser aufquellen läßt, dann in Säckchen füllt und auf die kranke Stelle legt. Hafergrütze, Leinsamen, Brot in Milch usw. sind beliebte Volksmittel. Sie erweichen Abszesse und Furunkel und ersparen uns das Schneiden. So heiß als möglich lege man sie auf und bedecke sie mit Flanellen, damit sie nicht auskühlen.

Eine Dame hatte am Gesäße einen großen, harten Furunkel, der sie seiner Schmerzhaftigkeit wegen zum Liegen zwang. Sie war überzeugt, daß er geschnitten werden müsse und ließ die Ärztin holen. Sofort wurden Leinsamenaufschläge gemacht und heiße Sitzbäder, und schon am zweiten Tage ging zu ihrem Erstaunen der Furunkel auf, und die Schmerzen schwanden. Sofort wechselte die Behandlung, indem auf den offenen, eiternden Furunkel nur laue, weiche Läppchen gelegt wurden, keine klebrige Massen; sie zogen den Eiter und brachten den Furunkel bald zur Heilung.

Brillen. Unter Brillen versteht man zugeschliffene Gläser, welche die Lichtstrahlen derart sammeln, daß einem fehlerhaft gebauten Auge der Sehakt erleichtert wird. Die sogenannten „Brechfehler" schlecht gebauter Augen bestehen darin, daß das Bild der vor dem Auge befindlichen Gegenstände nicht genau auf eine bestimmte Stelle der Netzhaut, welche die Ausbreitungen des Sehnervs im Augenhintergrunde enthält, entsteht, sondern vor oder hinter derselben, so daß also scharfes Sehen unmöglich wird. Die Brillengläser holen und sammeln die Lichtstrahlen ein, oder sie zerstreuen sie, je nachdem der Bau der Linsen dies bedingt. Man hat daher „Sammellinsen" (konvex, erhabene Fläche) und „Zerstreuungslinsen" (konkave, Hohllinsen).

Da die Augenfehler schon bei der Jugend so sehr zunehmen, so ist es kein Wunder, wenn bereits die Hälfte der Menschheit bebrillt herumläuft. Die Brillen sind für viele Augen eine Wohltat und ermöglichen Arbeitsfähigkeit; aber sie sind Krücken, deren Notwendigkeit zu bedauern ist. Möchten wir bei Erziehung der Jugend es dahin bringen, solche Hilfsmittel entbehrlich zu machen und die Augen so kräftig zu erhalten, daß sie bis ins Alter hinein den Dienst nicht versagen!

Auch gibt es nervenschwache Individuen, welche sich durch Benützung

der Brillen angestrengt fühlen, ja Kopfschmerz davon bekommen. Diese müssen möglichst wenig Nahearbeit verrichten (lesen, nähen), aber dafür sich im Sehen in der Ferne üben und auf Aufenthalt im Freien bedacht sein. Bei Kurzsichtigkeit läßt sich durch angemessene Behandlung auch oft noch wesentliche Besserung erzielen (siehe diese).

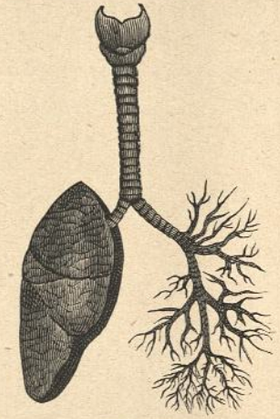


Fig. 315.
Lunge mit Luftröhre.
Nach Dr. Ruff.

Bronchialkatarrh. Wenn die Schleimhaut der kleinen Luftröhren sich entzündet und vermehrte Schleimabsonderung dadurch entsteht, welche Rasseln und Pfeifen beim Durchtritt der Luft erzeugt, mit Hustenreiz und erschwerter Atmung, anfangs mit Fieber, Kopfschmerz, begleitender Rippenfellentzündung usw. verbunden, so haben wir das Bild des Bronchialkatarrhs vor uns. Er kann chronisch werden und sich viele Wochen hinschleppen, kann aber auch in zehn Tagen ohne besonderes Zutun geheilt werden. Bei Greisen und kleinen Kindern ist er nicht ungefährlich. Heftige Stiche und Druckschmerz am Rücken oder in den Seiten deuten immer auf stärkere Anteilnahme des Brustfelles.

Behandlung. Bei Fieber mache man Brustpackung von 25° C., die man wechselt, sobald sie zu heiß geworden; Bettruhe, frische Luft, kalte Frottierung der Beine, auch wohl Ganzwickel von etwa 32° C., in welchen man eine bis zwei Stunden liegen bleibt, bei starkem Husten nach Abfall des Fiebers heiße Kompressen vorn auf die Brust oder hinten auf den Rücken, fest aufgebunden und gut bedeckt; dazu ableitende, kalte Wadenwickel; warmes Halbbad mit kühlerem Rückenguß, warme Milch oder Brusttee (gemischte Kräuter, welche den Auswurf anregen), tägliche Stuhlentleerung, Vermeidung erhitzender Kost usw. führen bald zur Heilung. Fig. 315 zeigt uns die Verästelung der Bronchien in der Lunge.

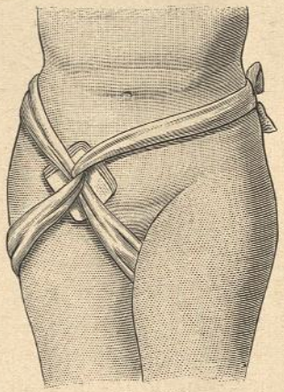


Fig. 316.
Leistenbruch-Kompresse.
(Druckverband und Knotenbinde.)

Bruch. Unter Bruch versteht man im allgemeinen die gewaltsame Trennung vorher im Zusammenhang gewesener Teile, so Knochenbrüche; man versteht aber unter „Bruch" auch das Auseinanderweichen einer Schutzdecke und das Hervortreten innerer Teile, so die Vorbuchtung der Eingeweide, wenn die Bauchdecken nachgeben und ein Spalt entstanden ist, welcher das Durchtreten gestattet. Gewisse Körperstellen, vor allem die Leistengegend, eignen sich insbesondere zur Entstehung von Brüchen.

Bei mageren oder schlaffen Personen, oder nach einer übermäßigen Muskelanstrengung, z. B. beim Heben sehr großer Lasten, wobei die Bauchdecken übermäßig angestrengt werden, tritt auch bei kräftigen Personen unter heftigem Schmerz eine kleine Geschwulst in der Schenkelbauchfalte auf. Bei Husten und jeder Anstrengung der Bauchdecken wird sie größer. Das ist ein Bruch.

Man unterscheidet Leistenbruch, Schenkelbruch, der tiefer sitzt und eine andere Austrittsstelle hat, Nabelbruch, bei Kindern sehr häufig, wenn die Narbe der abgefallenen Nabelschnur nicht fest genug war, und Bauchbruch, entweder in der Mittellinie oder ausnahmsweise auch an anderen Stellen des Bauches. Leider ist die Anlage zu Brüchen nicht selten angeboren.

Fig. 317. **Rumpfbeugen**, erste Stellung.

Was man sonst noch mit „Brüchen" bezeichnet, sind so seltene Erscheinungen, daß sie hier füglich unerwähnt bleiben können.

Auch sei erwähnt, daß man an einer Bauchgeschwulst die sehr wichtige Bruchpforte unterscheidet, den Bruchhals und Bruchkörper der ausgetretenen Massen. Zuweilen treten krampfartige Verengungen der Pforte ein, welche den Hals so fest umschnüren, daß die abgeklemmten Darmteile ohne Zirkulation bleiben, absterben, wenn nicht bald Hilfe kommt, und dadurch zum Tode führen. Das ist dann der bekannte und so sehr gefürchtete „eingeklemmte Bruch". Auch Entzündungen stellen sich an der Bruchpforte ein, die mitunter zur Verwachsung der vorgetretenen Massen führen und viele Beschwerden verursachen können. Die Selbsthilfe der Natur bei eingeklemmtem Bruch besteht darin, daß die abgestorbenen Teile abfallen, das gesunde Darmende mit der Pforte verwächst und der nun eröffnete Darmschlauch seinen Inhalt durch eine widernatürliche Öffnung am Bauche entleert. Wir haben dann einen „künstlichen After", der aber die Lebensrettung des Menschen bedeutet.

Bei Kindern sind Nabelbrüche am häufigsten; bei Männern infolge gewisser anatomischer Verhältnisse die Leistenbrüche und bei Frauen Schenkelbrüche, sowie nach zahlreichen Entbindungen und bei schlaffen Bauchdecken die Bauchbrüche. Einen schweren Leistenbruch, wie er beim männlichen Geschlecht beobachtet wird, stellen uns Fig. 319 und 320 dar. Dünndarmschlingen sind durch die Bauchpforte in den Hodensack gerutscht und haben diesen bedeutend vergrößert. Daß dieser Zustand bedeutende Gefahren mit sich bringt (Abklemmung des Darmes), liegt auf der Hand. Wer bei Söhnen oder Gatten eine solche abnorme Vergrößerung des Hodensackes beobachtet, der berate sich sofort mit einem Chirurgen. Eine gut ausgeführte Operation bringt in kürzester Zeit sichere Hilfe.

Fig. 318. **Rumpfbeugen**, zweite Stellung.

Behandlung. Vorsichtige Zurückbringung der Bruchmasse durch geschickten Fingerdruck und Erhaltung des normalen Zustandes durch Vermeidung aller Bewegungen, sowie eine Druckkompresse (Fig. 316) ist das erste, was zu tun ist. Dann lasse man ein nicht zu festes Bruchband machen, um bei Tag nicht gehindert zu sein, und führe einige Wochen lang folgende Kur aus, um die Gewebe zu stärken: täglich zwei Unterbauchwaschungen von 15° C. fünf Minuten (siehe diese), wobei die Bauchdecken kräftig gestrichen werden und die Kälte zusammenziehend wirkt; nachts kalter Leibaufschlag mit warmer Bedeckung; täglich Streich-, Knet- und Erschütterungsmassage der Bauchdecken, leichte Kost, um Kotansammlungen im Darm zu verhüten und täglichen Stuhlgang zu erzielen, und wöchentlich ein Heißluftbad, wobei tüchtige Schweißerzeugung große Erleichterung bringen wird. Auch das leichteste Bruchband drückt und bringt daher die darunter liegenden Gewebe zum Schwinden, es muß deshalb nachts stets abgelegt werden, und wenn der Bruch nie mehr herausgetreten ist und monatelang alle Beschwerden fehlten, versuche man es langsam, sich von dem Bruchbande ganz zu befreien, anfänglich stundenweise, dann tagelang, und hüte sich vor Springen, Fallen oder Heben schwerer Gegenstände. Es gelingt dann oft,

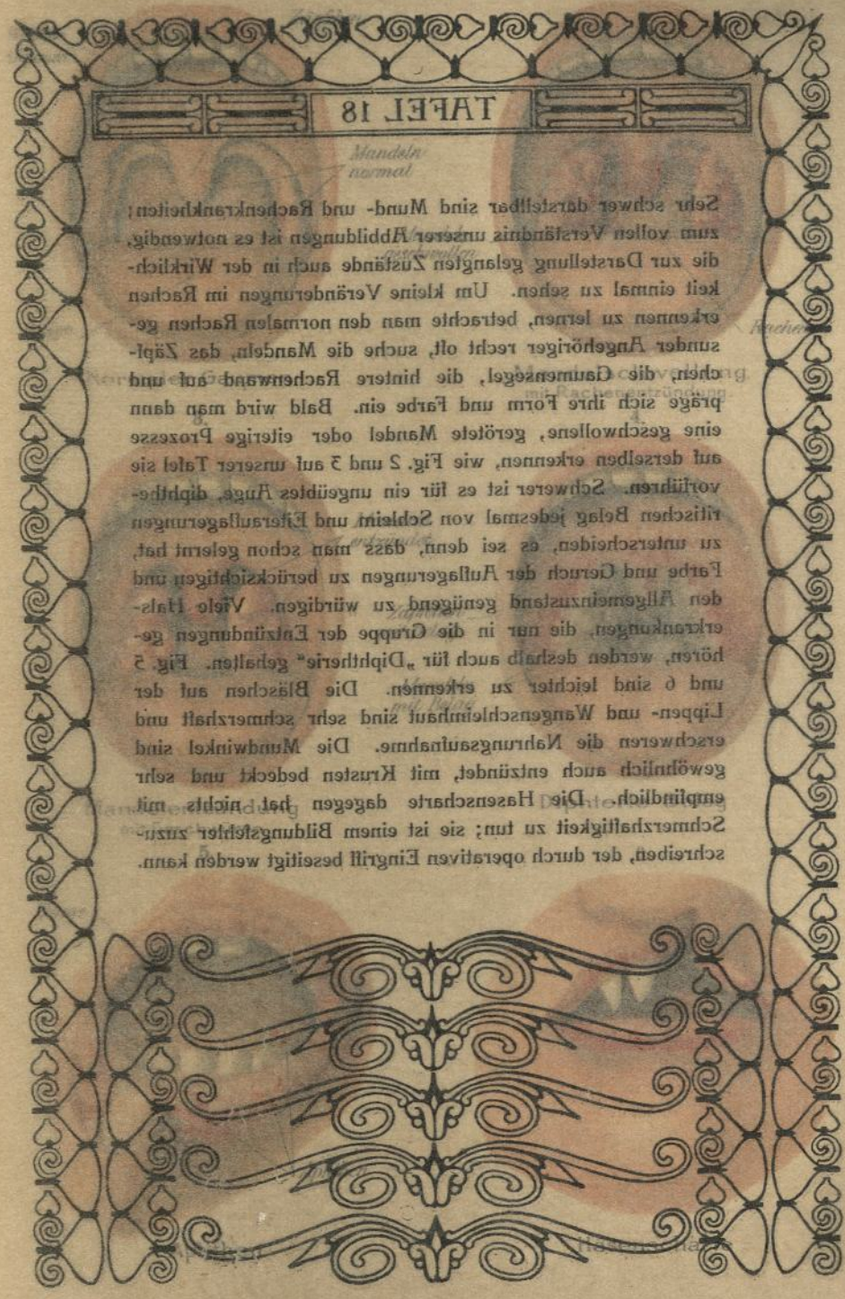
die Bruchpforte zur Verklebung zu bringen, so daß der Bruch überhaupt nicht mehr austreten kann, es sei denn durch gewaltsamen Einriß bei einer heftigen Bewegung. Gewisse gymnastische Übungen, wie: Bein seitwärts und rückwärts schwingen, Rumpfbeugen nach hinten und vorn, Kreuzbeinhebung (liegend), Kniespreizung mit Widerstand, Fig. 305, Bein rückwärts führen mit Widerstand sind vortreffliche Übungen zur Stärkung der Bauchdecken (Fig. 317 und 318). Für vernachlässigte oder besonders unglückliche Fälle bleibt als äußerstes Mittel noch die Operation. Der Nabelbruch der Kinder wurde im II. Teil besonders besprochen. Wie Bruchbänder liegen müssen, zeigt Fig. 321.

Brustdrüsenschmerz. (Siehe Fig. 29 im I. Teil.) Während der Entwicklungsjahre (14. bis 15. Jahr), während der Schwangerschaft, bei Nervösen und Hysterischen, bei Entzündungen der Brustdrüse treten Schmerzen, Ziehen, Spannung in den Brustdrüsen auf. Sie sind oft sehr unangenehm, haben aber wenig eigene Bedeutung. Sie lehren uns ihren innigen Zusammenhang mit dem Uterus, obwohl sie räumlich von ihm so weit entfernt sind. Deshalb treten Schmerzen in den Brüsten bei uteruskranken Frauen auch zur Zeit der Menstruation auf, ja sogar wässeriger Ausfluß stellt sich vorübergehend ein und alles verschwindet wieder, wenn die Betreffende kräftiger geworden ist und die Gebärmutter ihre krankhafte Empfindlichkeit verloren hat. Mädchen und Frauen, die an Brustdrüsenschmerz leiden, seien also auf ihre Allgemeinkräftigung bedacht und sollen zur Linderung nur warme Aufschläge auf die Brust von etwa 35° C. machen. Eine ärztliche Untersuchung, welche über Lage und Beschaffenheit des Uterus Aufschluß gibt, wird mitunter auch nötig sein.

Brustfellentzündung. Die Häute, welche die Lungen und inneren Rippenseiten bedecken, nennt man das Brustfell. (Siehe unsere Tafel Nr. 2.) Wenn es sich entzündet, wird es sehr schmerzhaft; jeder Atemzug verschiebt es und erzeugt Stiche; Ausschwitzungen im Brustfellsack behindern die Tätigkeit der Lungen, nachfolgende Verwachsungen bringen manche Beschwerden mit sich. Die Brustfellentzündung kann mit einem Schnupfen beginnen; sie kann uns aber auch ganz plötzlich überfallen; sie wird ferner von anderen Organen, besonders den Lungen, übertragen und geht in den ausgesprochenen Fällen immer mit Fieber einher. Sammelt sich Eiter zwischen den Brustfellblättern an, so sind die Erscheinungen, die Atemnot, das Fieber, viel schwerer. Die Behandlung muß daher darauf bedacht sein, diese gar nicht entstehen zu lassen.

So wie die eitrige Brustfellentzündung lebensgefährlich werden kann, so ist die trockene Form sehr häufig und sehr leicht verlaufend (siehe Empyem).

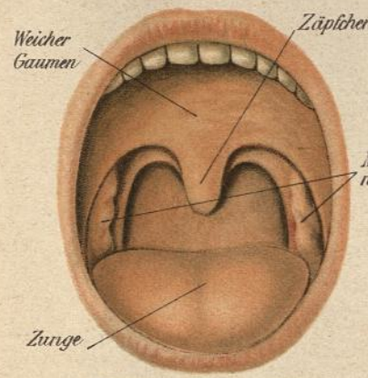
Behandlung. Bei Fieber und Stechen mache man Brustpackung von 30° C., die man alle zwei bis drei Stunden wechselt, und ableitende kalte Wadenpackungen; bei Nachlassen des Fiebers mache man sofort Bettdampfbäder, lasse tüchtig schwitzen, mit nachfolgendem Halbbad, und es wird sich



TAFEL 18

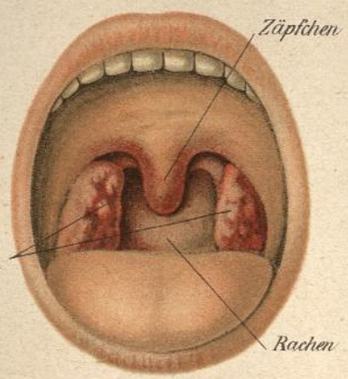
Sehr schwer darstellbar sind Mund- und Rachenkrankheiten; zum vollen Verständnis unserer Abbildungen ist es notwendig, die zur Darstellung gelangten Zustände auch in der Wirklichkeit einmal zu sehen. Um kleine Veränderungen im Rachen erkennen zu lernen, betrachte man den normalen Rachen gesunder Angehöriger recht oft, suche die Mandeln, das Zäpfchen, die Gaumensegel, die hintere Rachenwand auf und präge sich ihre Form und Farbe ein. Bald wird man dann eine geschwollene, gerötete Mandel oder eiterige Prozesse auf derselben erkennen, wie Fig. 2 und 3 auf unserer Tafel sie vorführen. Schwerer ist es für ein ungeübtes Auge, diphtheritischen Belag jedesmal von Schleim und Eiterauflagerungen zu unterscheiden, es sei denn, dass man schon gelernt hat, Farbe und Geruch der Auflagerungen zu berücksichtigen und den Allgemeinzustand genügend zu würdigen. Viele Halserkrankungen, die nur in die Gruppe der Entzündungen gehören, werden deshalb auch für „Diphtherie“ gehalten. Fig. 5 und 6 sind leichter zu erkennen. Die Bläschen auf der Lippen- und Wangenschleimhaut sind sehr schmerzhaft und erschweren die Nahrungsaufnahme. Die Mundwinkel sind gewöhnlich auch entzündet, mit Krusten bedeckt und sehr empfindlich. Die Hasenscharte dagegen hat nichts mit Schmerzhaftigkeit zu tun; sie ist einem Bildungsfehler zuzuschreiben, der durch operativen Eingriff beseitigt werden kann.

1.



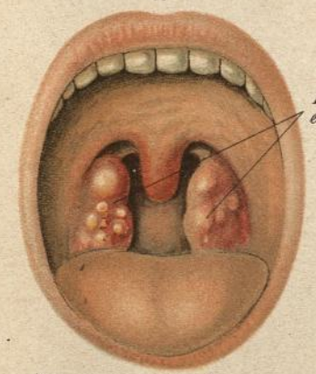
Normaler Gaumen

2.



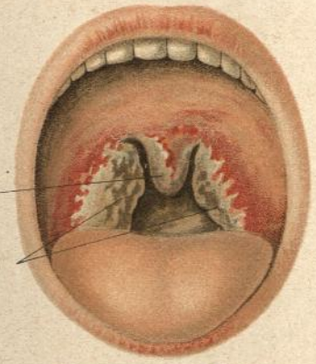
Mandelschwellung
mit Rachenentzündung.

3.



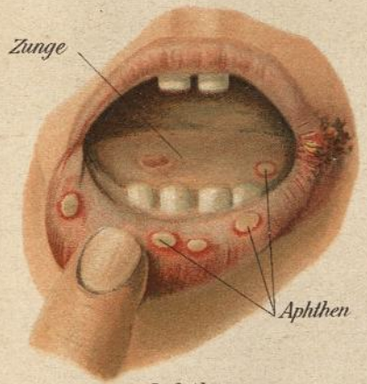
Mandelentzündung
mit Geschwüren.

4.



Diphterie-Belag

5.



Aphthen

6.

Hasenscharte

Mund- und Rachenkrankheiten.

Siehe Text III. Teil.

in den seltensten Fällen eine schwere Form der Brustfellentzündung entwickeln. Bei stärkeren Eiteransammlungen bleibt meist auch nur die Operation übrig, die dann oft überraschende Erleichterung bringt. Diät und Stuhlgang wie bei anderen entzündlichen Krankheiten. (Man lese nach!)

Brustkrankheiten. 1. Entzündung mit Abszeßbildung ist die häufigste Krankheitsform und tritt meist nur bei stillenden Frauen auf. Sie ist äußerst schmerzhaft, mit Fieber, Schlaflosigkeit und schwerem Krankheitsgefühl verbunden. Die Eiterung kann wochenlang dauern, und Besserung des ernsten Zustandes tritt immer nur dann ein, wenn der Eiter Abfluß gefunden.

Behandlung. Man erzielt Eiterabfluß durch heiße Breiaufschläge (siehe „Abszeß"), oder wenn dieser Weg ein zu langsamer ist und das Allgemeinbefinden ein zu schlechtes wird, durch Einschnitte, mit welchen man dann nicht zögern soll. — Eine Frau von 36 Jahren bekam nach der siebenten Geburt, bei geringer Pflege und großer Unruhe um sie her, eine Entzündung in der linken Brust. Der herbeigeholte Arzt schnitt dieselbe zu frühe, denn es floß wenig aus; die Schnittwunde wollte sich gar nicht schließen, und es entstand daneben eine zweite Beule. Dann kam sie in unsere Behandlung, mußte täglich warme Rumpfbäder machen, heiße Breiaufschläge, dann laue Kompressen, Brustbespülungen, ableitende Wechselfußbäder bei reizloser Kost, und da schien sich alles Krankhafte in ihrem Körper nach dieser Brust hinzuziehen. Sechs Beulen öffneten sich nacheinander ohne einen einzigen Schnitt, und Eiter wurde massenhaft entleert. Dabei hoben sich aber ihre Kräfte immer mehr; sie versah ihre Hausarbeit wieder, und es hatte den Anschein, als wären die sechs Löcher in der Brust richtige Abflußöffnungen für alle seit Jahren angesammelten Krankheitsstoffe geworden. Die Brust heilte tadellos aus.

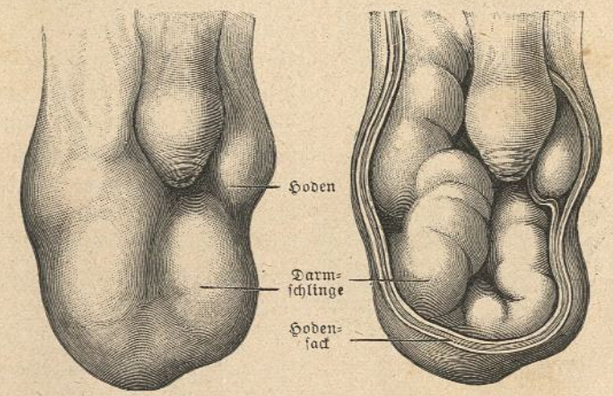


Fig. 319. Fig. 320.

Rechtsseitiger Leistenbruch (schwerere Form, auch Hodenbruch genannt). Fig. 319. Äußere Ansicht. Fig. 320. Ansicht nach Entfernung der Oberhaut.

2. Wunde Brustwarzen. Auch diese sind bei jugendlichen Müttern sehr häufig und werden oft Ursache, daß das Kind abgesetzt wird, weil die Qual dabei zu groß ist und die Gefahr der Vereiterung der Brustdrüse zu

nahe liegt. Trotzdem muß zum Wohle des Kindes und der Mutter eindringlichst geraten werden, die Schmerzen mit Aufgebot aller Willenskraft auszuhalten, weil das Kind zu schwer unter dem Verlust der Muttermilch leidet und es auch für die Gesundheit der Frau nicht gleichgültig ist, wenn sie gegen den Willen der Natur die reich angesammelte Nahrung für das Neugeborene gleichsam eintrocknen läßt. Bei entsprechender Behandlung vor und während der ersten Wochen nach der Geburt wird sich der unangenehme Zustand bald verlieren.

Die Wundheit an den Warzen entsteht dadurch, daß die zarte Oberhaut derselben den Angriffen des saugenden Kindermundes nicht standhält; sie reißt, und es entstehen mehr oder weniger tiefe Schrunden, welche die zahlreichen Nervenenden der empfindlichen Warze bloßlegen. Eindringender Schmutz kann natürlich sehr leicht eine Entzündung in der Warze hervorrufen, die in den Milchgängen weiter ins Innere der Brustdrüse kriecht und dort schließlich zur Abszeßbildung führt. Beim Ansaugen des Kindes tritt Blut aus den wunden Stellen; da man diesen keine Ruhe lassen kann wegen der sich reichlich ansammelnden Milch, so werden kleine Heilungsanfänge durch das Kind immer wieder zerstört.

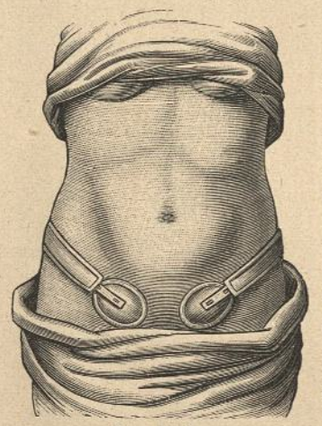


Fig. 321.
Elastisches Bruchband.

Behandlung. Zuerst die Vorbeugung! In den letzten zwei Schwangerschaftsmonaten ziehe man die Warzen täglich einige Minuten, um sie durch diese Art Massage zu kräftigen und widerstandsfähiger zu machen, dann begieße man sie täglich einige Minuten lang mit Wasser von 25° C. Während der Säugezeit aber wasche man die Warzen sorgfältig mit warmem Wasser, so oft das Kind getrunken hat, damit weder Milchreste noch Speichel an denselben kleben bleiben und eine Entzündung veranlassen, darnach aber reibe man sie mit Mandelöl ein, oder mache laue Aufschläge, oder lege halbe Nußschalen auf, welche die empfindliche Warze vor jeder Berührung mit Wäsche u. a. bewahren. Es können nur große Nüsse zur Verwendung kommen, die man innerlich ausschabt, damit sie ihre Rauhigkeit verlieren (Fig. 322.) Sie gewähren vortrefflichen Schutz, nehmen die Schmerzen und bringen die wunde Warze bald zur Heilung, wenn man es so einrichten kann, daß die Brust auch genügende Ruhe hat, d. h. wenn das Kind nur höchstens alle zwölf Stunden angelegt zu werden braucht. Ist das Saugen zu schmerzhaft, regt es die vielleicht sehr schwache Mutter zu sehr auf, dann versuche man mit Saugapparaten, die in den Apotheken meist vorrätig sind und aus Gummi und Glas bestehen, die Milch vorsichtig abzuziehen, ohne das Kind anzulegen. Die zu wenig entleerte Brust schwillt natürlich an und macht große Beschwerden; die Milch nimmt auch langsam ab, wenn das Kind so selten angelegt wird, später aber gleicht sich dies wieder aus, und man kann durch gleichmäßige Inanspruchnahme beider Brüste auch gleiche Leistungsfähigkeit erzielen. Macht man der Wöchnerin etwa vom vierten Tage an laue Übergießungen des ganzen Körpers, so heilt auch die Brust rascher. Milch-Obstdiät sowie tägliche Stuhlentleerungen tun auch das ihrige.

3. Andere Krankheiten der Brüste sind die verschiedenen Geschwülste; die häufigsten sind das Adenom und der Krebs; „Fett“- und sogenannte „Fleischgeschwülste“ sind sehr selten. Das Adenom ist eine dem Krebs ähnliche, aber viel gutartigere Geschwulst; es ist hart, wächst langsam jahrelang, ist nicht mit allgemeinem Verfall verbunden und macht geringere Beschwerden. Unter den Krebsgeschwülsten unterscheidet man eine rascher verlaufende Form und eine weniger zur Verjauchung geneigte. Auch sie können sich bei richtiger Pflege jahrelang hinziehen, führen aber dann doch zu allgemeinem Verfall. Die anfänglich geschlossenen Knoten brechen auf, entleeren jauchige Massen unter sehr üblem Geruch, die Lymphdrüsen der Umgebung schwellen an und Nervenschmerzen in verschiedenen Körperteilen treten auf. Der Krebs ist vererblich, d. h. er tritt gerne bei den Nachkommen am Krebse gestorbener Eltern ein, eine Tatsache, mit der man leider rechnen muß. Man kann dann vorbeugend mancherlei unternehmen, da die Möglichkeit immerhin vorhanden ist, durch gesunde Lebensführung krankhafte Keime zu vernichten.

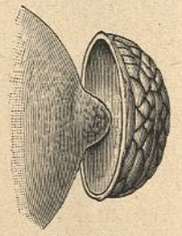


Fig. 322.
Schutz der Brustwarzen durch eine Nußschale.

Behandlung. Nicht ohne Begründung ist die Angst vor Krebskrankheiten unter der Frauenwelt vorherrschend; trotzdem stehen wir ihnen nicht ganz hilflos gegenüber, auch verlaufen sie zuweilen auffallend milde. Was die häufigen Krebserkrankungen in unserer Zeit eigentlich bewirkt, weiß man noch nicht; sicher sind sie ein tiefernstes Zeichen für zunehmenden körperlichen Niedergang, für Vergiftung und Entartung. Eine Heilung des Krebses ist noch nicht sicher nachgewiesen; die Erfahrungen sprechen für Unheilbarkeit. Der Arzt hat für Verhütung zu sorgen, indem er Gesundheitspflege im Hause lehrt und indem er einen nicht mehr heilbaren Zustand erträglicher macht. Die Notwendigkeit einer frühzeitigen Operation, d. i. Herausschneidung der Knoten, bevor große Beschwerden oder Einfluß auf das Allgemeinbefinden eingetreten sind, wird jetzt immer mehr bezweifelt; eine Aufbesserung der Säfte und Heilversuche aller Art dürften sichere Wirkung haben. Macht man die Operation dagegen viel später, also wenn die Knoten schon aufgebrochen sind, der allgemeine Kräftezustand sich bereits verschlechtert hat, dann nützt sie, meist nichts mehr, ja greift sogar so an, daß man davon abraten muß.

Milde Wasserbehandlung, Halbbäder mit kühleren Rückengüssen, später Sitzbäder, sorgfältige Warmerhaltung der Füße und Pflege der Verdauung bei streng fleisch- und reizloser Kost erzielen oft Wunder von Besserung. Doch bedarf solche Pflege steter ärztlicher Leitung, weil der Zustand sich oft verändert und die Kunst darin besteht, stets die richtigen Anwendungen für den Kranken zu treffen. Sehr lange läßt sich das Leben solcher Kranken hinziehen, wenn man es versteht, ihre Kräfte zu erhalten und der Säfteverderbnis entgegenzuwirken. Reicht dann aber auch die zarte Streichmassage einer jüngeren, kräftigen Person nicht mehr aus, oder Heilmagnetismus, um Schmerz, Unruhe, Schlaflosigkeit zu mildern, dann greifen auch wir zum rettenden Morphium und geben den Kranken künstlichen Schlaf und Vergessenheit. Seine Aufnahme im Organismus beschleunigt natürlich die Abnahme der Kräfte, aber kann man es verhüten wollen, wenn Heilung ausgeschlossen und der Leidenszustand für die Kranke sowohl wie für die Umgebung eine unerträgliche Höhe erreicht hat?! Also: Vorbeugung bei Kindern krebskranker Eltern, zuweilen frühzeitige Operationen bei festgestelltem Brustkrebs, milde Wasser- und diätetische Behandlung während des Krankheitsverlaufes und zur Erleichterung des Todes auch Morphium, wenn anderes versagt.

Brusttee. Er besteht aus einer Kräuterabkochung, welche auf die Schleimabsonderung günstig einwirkt. Man verwende Eibisch, Süßholz, Veilchenwurzel, auch Huflattich, Anis, Feigen usw. dazu und erhält die Mischung fertig in den Apotheken. Doch nehme man nicht zuviel davon, da Brustpackungen, unter Umständen auch heiße Kompressen auf die Lockerung des Auswurfs noch besser einwirken, ohne den Appetit zu verderben.

Brustwassersucht. Nach schweren Krankheiten, aber besonders bei Herzleiden, wenn infolge vermehrten Druckes in den Blutgefäßen Blutwasser aus denselben austritt und alle Körperhöhlen überschwemmt, dann sammelt sich auch im Brustfell Flüssigkeit an, welche die Lunge sehr beengt. Brustwassersucht tritt daher immer nur als Folgekrankheit auf.

Sie unterscheidet sich von der Entzündung dadurch, daß der Schmerz und das Fieber fehlen, dagegen aber die Atemnot viel größer ist. Sie ist oft unheilbar, wenn man ihre Ursache, die Herzunfähigkeit nicht mehr beheben kann; es lassen sich also nur Erleichterung und Milderung bringen. Dazu gehört die Ableitung des Wassers durch Bettdampfbäder der Beine, vorsichtige Atemgymnastik nach Kofler, um durch kräftigeres Ansaugen der Venen die Stauung zu vermindern, und schließlich Abzapfung des Wassers durch Einstich in einen Zwischenrippenraum. (Siehe „Bauchwassersucht".)

Brüste, zu kleine. Gar manche Jungfrau hat, trotz scheinbarer Gesundheit, auffallend kleine Brüste mit oft eingezogenen Warzen, ohne übermäßig mager zu sein. Im Hinblick auf die Ehe und wahrscheinlicher Stillungsunfähigkeit sollte alles Mögliche getan werden, um eine bessere Entwicklung der Brustmuskel und der Milchdrüsen zu erzeugen. Bewährt haben sich

folgende Maßnahmen: 1) tägliche Hantelübungen bei entblößtem Körper nach Sandow, oder auch am Muskelstärker (siehe Tafel 22 und 30); 2) tägliche Begießung der Brüste mit ganz kaltem Wasser; 3) Massage derselben, die in zarten Schüttelungen und sanftem Kneten und Streichen besteht. Nach solcher Behandlung, die mit Unterbrechungen monatelang fortgesetzt werden kann, wird eine darauffolgende Verehelichung in den meisten Fällen günstig einwirken. Zu kleine Warzen müssen täglich hervorgezupft werden, eingewachsene auch operativ behandelt werden. Korsett sofort ablegen!

Fig. 323.
Tuberkulose der Wirbelsäule.
(Buckel.)

Bubonen. Die Leistendrüsen schwellen bei Entzündungen und Eiterungen an den Beinen oder am Becken gerne an; es gibt aber auch eine bösartige Entzündung derselben, wenn eine geschlechtliche Ansteckung erfolgt ist. Sie bleiben in diesem Falle lange hart und groß und vereitern selten. Dies beobachtet man bei Syphilis. Anders ist es beim weichen Schanker, wo die Vereiterung die Regel ist.

Behandlung. Das ursächliche Leiden muß selbstverständlich zuerst in Angriff genommen werden. Schmerzhafte Bubonen werden mit warmen Aufschlägen am besten beruhigt, auch indem man Ruhelage einhält. Glaubt man es zur Eiterung bringen zu können, so sind heiße Breiaufschläge, warme Sitzbäder von viertelstündiger Dauer am Platze.

Buckel. Hervorstehende Verkrümmungen des Rückens (Fig. 323), entstanden durch ursprüngliche Verbiegung der Wirbelsäule und einseitige Vorbuchtung der Rippen, nennt man Buckel. Er verunstaltet den ganzen Menschen, gefährdet die Lunge, die aus ihrer normalen Lage gehoben wird, und macht aus dem schlanksten Menschen einen bedauernswerten Krüppel. Hier heißt es vor allem vorbeugen, verhindern, daß aus der leichten Verbiegung der Wirbelsäule ein „Buckel" werde! Dazu ist Gesundheitslehre und sind die Augen der wachsamen Mutter da. Recht oft müssen die heranwachsenden Kinder nackt angesehen werden, damit die Entstehung dieses Übels, das für Mädchen geradezu glückzerstörend wird, rechtzeitig erkannt werde. Und dann heißt es energisch zugreifen, durch Massage, Gymnastik, Diät, jahrelang immer wieder, bis normale Verhältnisse erzielt sind. Auch ist hier zur Befestigung des Knochengewebes die Henselkur (Zuführung mineralischer Stoffe) am Platze, wenn bestimmte Zustände dafür keine Gegenanzeige bilden. — Bei Knochentuberkulose findet Zerstörung der Wirbelknochen statt, deren Folge unheilbare Verkrümmung ist. (Siehe Fig. 324.)

Fig. 324.
Tuberkulose der Wirbelsäule.
(Der Wirbel ist in sich zusammengebrochen.)

C.

Celsius. Reaumur hat seinen Thermometer in 80 Teile geteilt, Celsius in 100 (also in kleinere), Fahrenheit in 140. Um alle Maße einheitlich zu haben, hat man angeregt, auch in der Wasserheilkunde die Hundertteilung, also den Thermometer nach Celsius, einzuführen. Da die meisten ärztlichen Werke aber nur nach Reaumur Angaben machten, stellte sich die Notwendigkeit heraus, eine Umrechnungstafel zur leichteren Zurechtfindung herzustellen. Dieser Aufgabe ist der Verlag von Max Richter, Berlin, im Auftrag der ärztlichen Zeitschrift „Archiv für physikalisch-diätetische Therapie" gerecht geworden, und wir bringen hier eine Wiedergabe derselben, um allen Hausfrauen die Umrechnung zu erleichtern. (Siehe Fig. 325.)

Champagner. Dieser ist bekanntlich eine in hohem Ansehen stehende französische Weinsorte, deren großer Gehalt an Kohlensäure von sehr belebender Wirkung ist. Bei großer Schwäche, drohenden Ohnmachten, Übelkeiten wirkt er vorübergehend günstig ein; wird er aber als Genußmittel häufig genossen, so kommt sowohl sein Alkoholgehalt wie seine übermäßige Kohlensäure in unangenehmer Weise zur Geltung, indem ersterer lähmend auf das Gehirn, letztere verdauungsstörend wirkt. Es sei also ausdrücklich vor dieser verführerischen Flüssigkeit gewarnt. Alkoholfreien, sehr schmackhaften Sekt liefert die Weinmostkelterei Lampe in Worms.

Chinesischer Tee. Im Kapitel über „Ernährung" ist seiner schon gedacht worden. Der tägliche Genuß ist besonders Mageren oder Nervösen dringend abzuraten, dagegen ist er zuweilen bei nervösen Magenübeln, Kopfschmerz, Widerwillen gegen Milch (man mische diese dann mit Tee), Appetitlosigkeit usw. sehr verwendbar und beliebt. Über das Aroma und den Wohlgeschmack der feineren Sorten ist nichts Neues zu sagen. Daß er vielen Personen auch Schlaflosigkeit bringt, ist gleichfalls bekannt und beweist seinen Einfluß auf das Nervensystem.

Chloralhydrat. Dieses ist ein vielgebrauchtes Schlafmittel, auch in der Frauenwelt sehr bekannt. Zuerst scheint es keine Nebensymptome zu verursachen und bringt wirklich ruhigen, oft lange entbehrten Schlaf. Nach einiger Zeit aber, wenn man immer und immer wieder nach ihm gegriffen, treten schwere Schädigungen des Nervensystems auf, so daß selbst allopathische Ärzte vor seiner Anwendung warnen. Man suche bei Schlaflosigkeit zuerst ihre Ursachen zu ergründen, behandle diese und wende gegen Schlaflosigkeit nur harmlose Mittel an.

Chloroform. Mit dem Aufschwung der Operationskunst trat auch die Notwendigkeit ein, das durch die Operation verursachte Schmerzgefühl zu nehmen und den Kranken an störenden Bewegungen zu hindern. Da

wurde 1849 das Chloroform eingeführt, das sich in Tausenden von Fällen glänzend bewährte. Es führte zu vollständiger Empfindungslosigkeit und nahm das Bewußtsein.

Auch das Chloroform besteht nur aus $CHCl_3$, d. i. Kohlenstoff, Wasserstoff und Chlor, und ist dem Chloralhydrat in seiner Zusammensetzung ähnlich. Es wird eingeatmet und hinterläßt nach einer vollständigen Narkose in den meisten Fällen Erbrechen, Benommenheit, Kopfschmerz.

Dieses Betäubungsmittel ist nicht ungefährlich, um so weniger, je kränker der zu operierende Mensch ist. Weil man ihm oft zu sehr vertraute und auf gewisse, schon vorher bestandene Schwächezustände oder besondere Herzstörungen zu wenig Rücksicht nahm, kamen immer und immer wieder Todesfälle bei Chloroform-Narkosen vor, so daß vorsichtige Zahnärzte, ja auch Gynäkologen, welche die gefährlichsten Operationen machen, diese jetzt ganz vermeiden. Man zieht Äther-Narkosen vor oder kombiniert zweierlei Stoffe. Wer daher das Unglück hat, eine Operation an sich ausführen lassen zu müssen, hole erst den Rat ganz verschiedener Ärzte über seinen Allgemeinzustand ein, mache eine Kräftigungskur vor der Operation, sehe auf Hautpflege nach derselben, um die Ausscheidungsorgane gesund zu erhalten und wähle das unschuldigste Betäubungsmittel.

Chlorose. (Siehe „Bleichsucht".) Verminderung des Blutfarbstoffes, Vermehrung des Blutwassers, infolgedessen aufgeschwemmtes, blasses bis wachsgelbes Aussehen.

Ein bestimmtes, nie versagendes Heilmittel gibt es nicht dafür. Das früher für so unentbehrlich gehaltene Eisen für diesen Zustand hat jetzt sein Ansehen eingebüßt. Luft- und Diätkuren, Veränderung des Aufenthaltes wirken am besten, bei schweren Fällen auch die Aderlaßkur nach Dr. Dyes. (Siehe Anämie.)

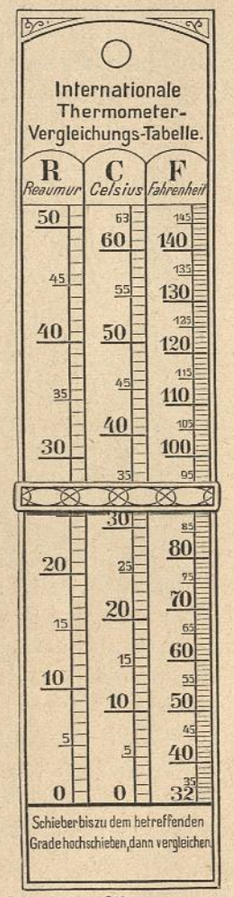


Fig. 325. **Thermometer-Vergleichungstabelle.**
Nach dem „Archiv für physikalisch-diätetische Therapie". Verlag von Max Richter, Berlin.

Cholera. Wie bei so vielen anderen ansteckenden Krankheiten hat man auch bei der Cholera den eigentlichen Ansteckungsstoff nicht in allen Fällen feststellen können. Die Ansteckungsgefahr vermehrt sich erheblich, wenn man mit Auswurfsstoffen der Kranken in Berührung kommt, seien es Schleim aus den Atmungsorganen, Kot aus dem Darm, erbrochene Massen aus dem Magen usw. Dieses ist in hohem Grade auch bei der Cholera der Fall. Daher schaffe man mit Stuhl beschmutzte Wäsche sofort in heißes Wasser, dem man

fünfprozentige Karbolsäure zusetzt, spüle die Entleerungsgeschirre mit Chlorkalk und wasche die eigenen Hände in warmem Seifenwasser oder Lysol nach jeder Hantierung mit dem Kranken. Niemals esse man im Krankenzimmer! Würde man über alle Möglichkeiten klar sein und verstände man immer die Vorbeugung, so käme die verblödende Angst vor den Ansteckungskrankheiten aus der Welt.

Auch die Cholera ist aus dem Orient eingeschleppt und hat, wie die schwersten Seuchen, furchtbar in Europa gewütet. Ob sie durch die Luft übertragen wird, durch Bodenbeschaffenheit, Grundwasser oder nur durch Speise, Trank und Geräte, ist noch nicht erwiesen; sicher ist nur, daß je größer die Angst davor, je schwächer der Magensaft, je unreiner der Darm (je mehr mit gärenden Massen, alten Kotresten angefüllt), je unvollkommener der Stoffwechsel infolge träger Funktionen und verminderter Hauttätigkeit, desto größer auch die Neigung zur Erkrankung an Cholera, weil gute Bedingungen für dieselben gegeben sind.

Zwischen Ansteckung und Ausbruch der Krankheit liegen oft nur wenige Tage. Die leichten Fälle kennzeichnen sich durch wässerige Stuhlentleerungen, die ernsteren durch hinzutretendes Erbrechen, die schweren durch die reiswasserähnlichen Stühle (wo man die Kochschen Kommabazillen findet), die Muskelkrämpfe (besonders Wadenkrampf) und den raschen Verfall. Die Entleerungen sind dann farb- und geruchlos, hell und wässerig. Durch den bedeutenden Flüssigkeitsverlust entsteht heftiger Durst und neben den quälenden Muskelkrämpfen auch große Angst und Beklemmung. Nun wird der Körper immer kälter, immer magerer, die Stimme erlischt, die Nervenerregbarkeit ist vermindert.

Behandlung. Vorbeugung ist wieder das erste Gebot! „Halte den inneren und äußeren Menschen rein!" Man nehme allwöchentlich in Cholerazeiten ein Heißluftbad zur Reinerhaltung des inneren und äußeren Menschen, mache täglich morgens eine kühle Ganzabreibung, frottiere dabei den Körper kräftig, damit die Haut warm und blutreich wird, und unternehme täglich bei jedem Wetter einen Gang ins Freie von etwa zwei Stunden Dauer, um sich mit Sauerstoff anzufüllen und kräftigen Stoffwechsel zu erzielen. Vermeidet man dann noch unvernünftiges Mischen der Nahrungsmittel, hütet man sich vor jedwedem Alkoholgenuß und ist man auch mit Fleischnahrung sehr vorsichtig, dann hat man kaum etwas zu fürchten. Erkrankt dennoch jemand an Durchfall, so lege man ihn in die Sonne, weil ihre Strahlen allen Arten von Bakterien nicht günstig sind, und weil allgemeine Erwärmung dem Kranken sehr not tut; man mache ein heißes Vollbad oder stecke ihn in ein Heißluftbad mit nachfolgendem Vollbad und kühlerem Rückenguß; sind schon Erbrechen und Schwäche da, dann bürstet man den Kranken mit weicher Bürste in einem Bad von etwa 37° C., das man langsam kühler werden läßt, bis etwa 19° C., und hüllt ihn darnach in warme Decken mit einer Wärmeflasche an den Füßen, unter Umständen gibt man auch eine heiße Bauchflasche auf den Leib. Leitung des Blutes nach der Haut ist immer das erste, um die dem Organismus drohende Blutstockung zu verhindern. Bei starken Hitzegefühlen ist eine

Abwaschung des Rückens sehr wohltuend und beruhigend. Bei zunehmenden Symptomen werden auch sehr kalte Sitzbäder von drei Minuten Dauer mit kräftiger Frottierung sehr gerühmt. Kalte oder heiße Umschläge müssen nach dem Befinden und den Kräften des Kranken gewählt werden.

Gegen heftiges Erbrechen wird mit Vorteil schwarzer Kaffee löffelweise gegeben, auch mit Zitronensaft gemengt, später Eisstückchen, bei eingetretener Besserung Schleimsuppen aus Reis und Gerste, auch Heidelbeersaft, Brombeerblättertee, nichts Festes und keinerlei Choleraschnäpse und Opiumtropfen. Letztere lähmen den Darm und bringen nur vorübergehende Beruhigung. Gegen Herzschwäche ist kalter Herzguß sehr wirksam, siehe Fig. 326.

Fig. 326. Herzguß.

Ganz kalte Sturzbäder werden in schweren Fällen auch mit Erfolg angewendet. Kleine kalte Klystiere, etwa drei bis vier Eßlöffel, kräftigen den Darm und werden gerne gegeben. In anderen Fällen werden warme Einläufe von Tanninlösung gerühmt.

Nach Dr. Walser sterben in der Privatbehandlung etwa 5%, in Krankenhäusern aber 70% an Cholera. Solche Zahlen müssen jede Mutter und Hausfrau ermutigen, in der Pflege auszuharren und die Aufgaben derselben zu studieren. Wer eine Cholerine gleich am Beginn richtig behandelt, wird manchen Choleraausbruch verhüten. Dies halte sich jede Mutter vor. Niemals aber ohne Arzt behandeln!

Cholera nostras ist die einheimische Cholera, der oft auftretende Brechdurchfall, der sich nur dem Grade nach von der bösartigen asiatischen Cholera unterscheidet. Sie tritt meist in den heißen Sommermonaten auf, nach Biergenuß, auch bei schlechtem Trinkwasser. Heißwasserbäder, heiße Bauchflasche, Fußdämpfe bei Wadenkrämpfen, Streichmassage der Beine sind sehr wohltätig, kaltes Wasser nur schluckweise, Heidelbeersaft, Reisschleim, wie oben, dann Leibwickel kühl aufgelegt, Bettruhe.

Chorea (Veitstanz). Bei Kindern und Frauen ein nicht selten auftretendes Leiden. Es äußert sich in nicht gewollten Bewegungen,

Zuckungen und der Mittätigkeit von Muskeln, die man gerade nicht gebrauchte, und macht daher einen üblen Eindruck auf die Umgebung. Schlecht genährte, nervöse Personen werden am häufigsten befallen, sechs bis acht Wochen kann der Zustand andauern, ohne daß etwas zu helfen vermag; aber auch jahrelang kann er mehr oder minder anhalten; Gemütszustände, allgemeine Reizbarkeit, Willensschwäche, auch Verstellung und Gewohnheiten auf Grund vorhandener Schwächezustände wirken mit und beeinflussen die Behandlung. In Schulen ist durch Nachahmung und Suggestion oft ein epidemischer Ausbruch des Veitstanzes beobachtet worden. Sehr gefährlich ist er bei Schwangeren, wo er oft unheilbar wird.

Behandlung. Allgemeine Kräftigung, Regelung der Verdauung, Beruhigung des Gemütes, Übung der Willenskraft stehen in erster Linie. Kühle Regengüsse während eines Anfalles unterbrechen ihn; Bergsteigen unter Aufsicht mit Atemgymnastik, vorsichtig geleitete Turnübungen, milde Kost bei strenger Vermeidung aller Reizmittel und des Alkohols führen zur Heilung. Eine für alle passende Behandlung läßt sich nicht aufstellen; Anstaltsbehandlung wird mehr erreichen als häusliche Durchführung der ärztlichen Verordnungen.

Chronische Krankheiten. Dreiviertel der heutigen Menschheit ist chronisch krank und wenn es ein selten verschwindender Schnupfen oder Schweißfüße sind, oder Ausfall der Haare; sie beruhen auf Erkrankung einzelner Körperteile, welche schleichend und unmerklich begann und deren Beschwerden die Arbeitsfähigkeit eines Individuums selten vermindern (schwere chronische Krankheiten ausgenommen). Den Begriff der akuten Krankheit haben wir Seite 447 schon besprochen. Eine richtige Lebensweise muß die Entstehung von chronischen Übeln verhüten; sie muß dort Kräftigung und Säuberung erzielen, wo sich schwache Stellen und unregelmäßige Funktionen einstellen. Wendet man eine ausscheidende Wasser- und Diätkur an, so vermehren sich die Krankheitserscheinungen, ja sie werden oft sogar hitzig, und erst nach einer scheinbaren Verschlimmerung kommt es zu einer Heilung.

Bei chronischen Zuständen aller Art bedarf es sowohl einer anregenden Behandlung wie der lösenden, erweichenden und ausscheidenden Wirkung, um eine Änderung zu erzielen und den Stoffwechsel zu bessern. Dazu dient ein ausgiebiger Luftwechsel, unter Umständen energische Eingriffe und viel Geduld. Niemals versäume man die Urteile erfahrener Ärzte einzuholen, da es täuschende und sehr hartnäckige Erscheinungen gibt.

Cognac (französische Stadt), siehe Kognak.

Coïtus, lat., siehe Koitus und Beischlaf.

Croup, siehe Krupp und Bräune.

Cyankali. Verbindung des Cyans (chem. Zeichen Cy oder CN), siehe Zyankali und Blausäure.

Cyanose, bläuliche Verfärbung der Körperhaut, siehe Zyanose und Blausucht.

D.

Dammriß. Damm heißt diejenige Hautpartie zwischen den Geschlechtsteilen und dem After, welche beim Weibe während des Gebäraktes sehr ausgedehnt wird, und welche zur Erhaltung eines festen Beckenbodens und der normalen Lagerung der Scheide unversehrt bleiben muß. Infolge zu großen Kopfes des Kindes, infolge zu weicher, nachgiebiger Gewebe reißt der Damm bei Erstgebärenden sehr häufig ein. Wird er nicht genäht, so vernarbt er, es bleibt aber ein dauernd verkürzter Damm.

Fig. 327. **Fußdampfbad** für den Hausgebrauch.

Tritt vermehrter Druck von oben hinzu, Erschlaffung aller Beckenorgane, so entsteht, besonders nach wiederholten Entbindungen, sehr leicht ein Scheidenvorfall. Das ist die Vorbuchtung einer Scheidenwand, die dann wie eine kleine Kugel am Scheideneingang vorhängt und auch beschwerlich werden kann.

Jeder frische, also blutende Dammriß ist eine schmerzhafte Hautwunde, die sehr rein gehalten werden muß, damit sie nicht eitrig wird. Sie heilt schnell bei entsprechender Pflege (siehe „Wochenbett", II. Teil), kann unter Umständen aber auch wochenlang eitern. Man unterscheidet Dammrisse ersten, zweiten und dritten Grades; Dammrisse zweiten und dritten Grades müssen am besten sofort genäht werden, teils um ihre Heilung zu beschleunigen, teils um den Damm für die Zukunft zu erhalten. Zwei, drei Stiche genügen meist, um die Wundränder aneinander zu bringen. Schlecht ver-

narbte Dammrisse später, nach Jahren, noch zu beseitigen, ist viel umständlicher und schmerzhafter als das sofortige Nähen. Aber auch jene damit verbundene Operation ist ungefährlich. (Siehe II. Teil.)

Dammoperation (Perineoplastik). Sie wird jetzt zuweilen auch ohne Narkose ausgeführt. Durch Einspritzung betäubender Stoffe wird die sogenannte „lokale Anästhesie" (örtliche Unempfindlichkeit) erzeugt, dann löst man nach bestimmten Regeln die Oberhaut ab und näht die auf diese Weise wund gemachten Flächen zusammen. Zur Ausheilung bedarf es gewöhnlich einer Zeit von zwei Wochen. (Siehe Behandlung des frischen Dammrisses im II. Teile.) Schwäche der Blase, Unfähigkeit Winde zu halten, ein Verrutschen innerer Teile, Störungen im sexuellen Leben, sehr häufig ausgesprochener „Vorfall" auch der Gebärmutter, sind die Folgen des vernachlässigten alten Dammrisses, die durch diese prächtige Operation leicht beseitigt werden.

Fig. 328. **Sitzdampfbad** für den Hausgebrauch.

Dampfbad.

Man unterscheidet Ganz- und Teildampfbäder. Sie wirken erwärmend und erweichend auf die Haut, erweitern die Hautgefäße und ziehen daher das Blut nach der Haut. Dadurch wirken sie, wie alle heißen Anwendungen, entlastend für die inneren, oft mit Blut überfüllten Organe. Durch Erregung der Schweißdrüsen, welche der heiße Dampf bewirkt, beginnt auch eine stärkere Absonderung dieser, und sowohl Blutflüssigkeit in Form des Schweißes, als auch Blutgase werden als starke, mehr oder minder unangenehme Gerüche abgesondert. Am meisten kann man diese höchst wohltätige Wirkung im Bettdampfbad (siehe Buchstabe B) beobachten. Die Herztätigkeit wird im Dampfbade beschleunigt, daher auch die Pulszahl vermehrt; der Organismus verliert an Wasser und darum der darnach auftretende Hunger und Durst. Jeder Erhitzung der Nerven und Gefäße muß aber auch eine Abkühlung folgen, um den Normalzustand wieder herzustellen, daher wendet man Vollbäder, Halbbäder, Güsse an, welche sehr rasche Beruhigung und Behagen bringen.

Aus dieser Wirkung des Dampfes geht jedoch hervor, daß nur Personen von gesundem Nerven- und Gefäßsystem Ganzdampfbäder ohne Nachteil vertragen. Neurasthenische (Nervenschwache), Herzkranke und Geschwächte bekommen heftige Angstzustände im Dampfbad, ja sie verfallen auch plötzlich in Ohnmachten, sind tagelang aufgeregt darnach, schlafen unruhig, oder fühlen sich sehr ermattet und klagen sehr oft über quälendes Herzklopfen. Daher hat man wohl zu unterscheiden, wer zum Dampfbade paßt und wer nicht. Ohne Zögern können wir behaupten, daß mit dieser Art von Bädern sowohl im Hause wie in Anstalten in den letzten Jahrzehnten, während die Wasserheilkunde in alle Volkskreise eindrang, großer Mißbrauch getrieben wurde. Gar mancher glaubte, sich von nun an allein kurieren zu können und nahm, ohne Maß und Ziel, Dampfbad über Dampfbad, bis beängstigende Herzerscheinungen ihn endlich zum Arzte trieben. Auch einzelne Ärzte unterscheiden viel zu wenig, verordnen schablonenmäßig Dampfbäder für jedermann. Es ist dann kein Wunder, wenn nervenschwache Personen sich allen Kuren entziehen und schließlich erklären: die Wasserheilmethode sei nichts für sie! Mit ihren mangelhaften Kenntnissen vermochten sie freilich nicht zu erkennen, daß der Mißerfolg nur an der verkehrten Anwendungsart lag, nicht aber an der Methode an sich.

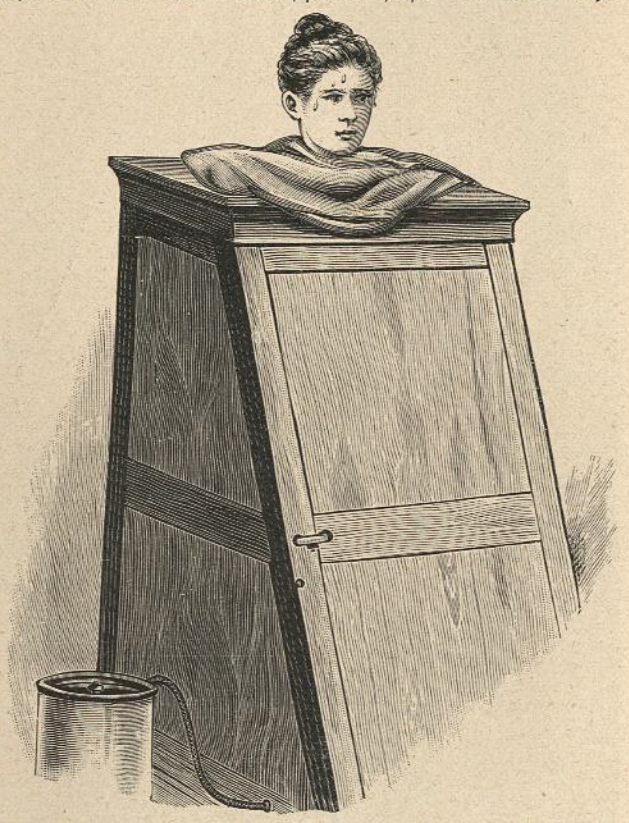


Fig. 329. **Kastendampfbad**, in Badeanstalten gebräuchlich.

Die „römischen Dampfbäder", in welchen auch der Kopf sich im Dampfe befindet, sind für die heutige herz- und nervenschwache Menschheit besonders untauglich; je mehr ein sorgfältig gesichtetes und wissenschaftlich begründetes Wasserheilverfahren an Umfang gewinnt, desto mehr tritt diese alte Form der Dampfanwendung zurück. Im „Kastendampfbad" (siehe Fig. 329) befindet sich der Kopf außerhalb des Dampfraumes, die Lungen atmen also kühle, dampf-

freie Luft ein, und die innere Erregung wird niemals so hochgradig wie beim römischen Dampfbad. Dennoch vertragen auch dieses so viele Menschen nicht. Wir behaupten, daß für etwa 60% aller weiblichen Patienten Dampfbäder gar nicht anwendbar sind. Dreiviertelpackungen mit Dampfkruken, Heißluftbäder kommen für solche in Betracht; sehr oft muß man aber überhaupt von allen heißen Anwendungen absehen. Wir bringen daher in unserem Buche nur den Hinweis auf die weit unschädlicheren Teildämpfe und geben Erklärungen sowie Abbildungen für den Hausgebrauch.

Fig. 330. **Kopfdampfbad.**

In Kuranstalten werden Schläuche zu Güssen, eigens konstruierte Kästen und Apparate, Dampfleitung usw. verwendet, die selbstredend sehr bequem sind; in der bürgerlichen Haushaltung aber gibt es dergleichen Einrichtungsstücke nicht. Dennoch soll dasselbe Bad ausgeführt werden! — Da muß denn gezeigt werden, wie man mittelst einfacher Geräte, ohne große Umstände, die Sache zustande bringt. Ein alter Rohrstuhl und darunter den Spirituskocher aus der Küche, — das gibt einen prächtigen „Sitzdampf"! (Fig. 328.) Dieselbe Dampfquelle mit kleinem Kochtopf, ein festes Bettuch und die Stellung, wie auf Fig. 330 angegeben, verschafft uns den oft so wirksamen Kopfdampf. Beim Fußdampf bedürfen wir eines Rahmens, oder wenigstens zweier Latten, um den Füßen eine kräftige Unterlage zu schaffen und den Dampf auf die Sohlen zu leiten; doch genügt im übrigen jede Kinderwanne oder, wie auf Fig. 327,

jedes tiefere runde Gefäß, um den Dampftopf aufzunehmen. Einen besonderen Apparat brauchen wir also auch nicht. Eine geschickte Hausfrau richtet sich aus der vorhandenen Kücheneinrichtung alles, was sie braucht, zurecht und verschafft ihrer Familie kostenlos die scheinbar kompliziertesten Wasseranwendungen.

Dampfinhalation. Wie heißer Dampf auf den äußeren Körper wirkt, so hat er auch Einfluß auf innere Teile, vor allem auf die Schleimhäute. Man läßt daher mit Vorteil bei chronischen Katarrhen der Luftwege Dampf einatmen, welchen man entweder mittelst besonderer Inhalationsapparate zuführt (siehe Fig. 331) oder ähnlich wie den Kopfdampf in einfachster Weise selbst herrichtet. Bei letzterem wird natürlich der Kopf sehr heiß; will man dies vermeiden, dann binde man sich das Tuch, das den Dampf zusammenhält, unterhalb der Nase fest und ziehe den Dampf nur mit dem Munde ein; den Kopf aber hält man frei von Dampf. Man lockert dadurch zähen Auswurf, begünstigt auch die Ausheilung wunder, geschwellter Schleimhäute. Niemals versäume man darnach mit kühlem Wasser zu gurgeln, unter Umständen auch Nackenguß mit 24° C. zu machen, oder bei starkem Blutandrang nach dem Kopfe kalten Knieguß auszuführen.

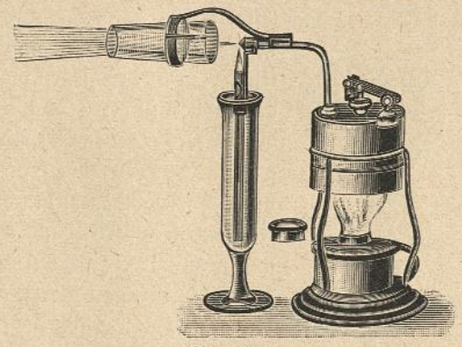


Fig. 331.
Dampfinhalationsapparat mit Gewichtsventil.
Nach Waldenburg.

Dampfkompresse. Man taucht Tücher in fast kochendes Wasser, ringt sie leicht aus, legt sie zwischen zwei Flanellagen und bringt sie auf die Körperstelle, die man durch Hitze und Dampf beeinflussen will. Ein Verbrühen dabei gehört nicht zu den Seltenheiten. Am meisten haben jedoch diejenigen Personen darunter zu leiden, welche diese glühend heißen Tücher auszudrücken haben. Wenn auch Gewöhnung und Geschicklichkeit sehr viel dabei nützen, so unterbleiben diese Dampfkompressen dennoch häufig ganz, oder werden nur unvollkommen ausgeführt, weil es an zur Ausführung geeigneten Personen fehlt.

Fig. 332. **Dampftopf.**

Wir empfehlen daher lieber die Anwendung der „Bauchflasche" mit nassem Tuch (siehe Fig. 289), welche, mit heißem Wasser angefüllt, die Hitze viel länger hält und die Anwendung bedeutend erleichtert. Ihre Wirkung ist gleichmäßiger

als jene der Dampfkompressen; in jenen Fällen, wo Druck wegen großer Empfindlichkeit nicht ertragen wird, muß man die Flasche nicht vollständig füllen, aber das Wasser um so heißer machen, um die Abkühlung zu verhüten.

Dampftopf. Einen besonders zu diesem Zweck hergestellten bringt unsere Zeichnung (Fig. 332). Die Verdunstungsfläche ist größer als bei den meisten Kochgeschirren und der Spiritusverbrauch nicht bedeutend. Durch Nachgießen von kaltem Wasser läßt sich die Dampfmenge vermindern, das Verlöschen des Lämpchens geschieht durch Hervorziehen desselben und Bedecken mit einer Kappe aus Blech. Wer aber keinen solchen Dampftopf (es gibt auch noch anders gebaute) anschaffen will, der kommt auch mit dem einfachsten Spirituskocher zurecht. Er muß dabei nur vorsichtig zu Werke gehen.

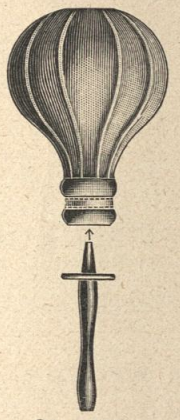


Fig. 333. **Ballonspritze.**

Darmblutung. Die gewöhnlichsten Darmblutungen sind bei Hämorrhoiden (goldene Ader) und bei Darmgeschwüren (Typhus); bei Magengeschwüren wird auch Blut mit dem Kote ausgeschieden. Reines Blut geht bei Darmkrebs ab. Wenn man glaubt, Blutabgang konstatieren zu können, so zögere man keinen Augenblick mit der ärztlichen Untersuchung; denn jeder Abgang von Blut, von wo er immer kommen mag, bedeutet eine krankhafte Störung, die mitunter auch sehr ernst werden kann. Kleine Hämorrhoidalblutungen wirken oft erleichternd, beseitigen altes Blut; große Blutungen dagegen können sehr schwächen und dürfen nicht leicht genommen werden. Blutungen bei Darmkrebs machen die Kranken bald schwer anämisch.

Behandlung. Diese ist je nach der Ursache der Blutung verschieden; allein Ruhe, strenge Diät (Schleimsuppen, Zitronenwasser in kleinen Mengen), zuweilen heiße Bauchflasche werden stets günstig einwirken. Bei Afterknoten (Hämorrhoiden) muß durch Druckverband, Regelung des Stuhles, zuweilen auch operativ eingewirkt werden. Bei Wucherungen im Darme ist oft nur die operative Beseitigung derselben auf die Blutung von Einfluß. Selbstbehandlung ist ausgeschlossen.

Fig. 334. **Klystier in Seitenlage.**

Darmeingießung, auch „Klystier" oder „Klysma" genannt. Man unterscheidet dreierlei Arten: kleine Bleibeklystiere (zwei bis drei Eßlöffel), größere, warme Entleerungsklystiere (ein Liter Wasser) und Eingießungen bis drei Liter mit langem Rohr und in Knie-Ellenbogenlage. Das erstere wird kalt genommen, hat den Zweck, den Darm anzuregen und zu kräftigen, das

TAFEL 19

Vier nackte, junge Gestalten füllen nebenstehende Tafel. Warum sind sie nackt? Weil nur in unbekleidetem Zustand Fehler des Körpers und der Haltung vollständig erkannt werden können und nur nackte Menschen seine ganze Schönheit enthüllen. Die Betrachtung des Nackten läutert unser Urteil, schärft unseren Blick, der schliesslich selbst kunstvoll gehäufte Kleiderschichten durchdringt, und erhöht unseren Natursinn. Daher sind also zwei Mädchen ohne Kleider in alltäglichen Stellungen gezeigt, die nur ausnahmsweise Beachtung finden. Dennoch bilden auch sie Gewohnheitsstellungen heraus, welche allmählich zur Verbildung auch des schönsten Körpers, also zur Hässlichkeit, führen. Das erste Bild stellt ein nähendes Mädchen dar, aufrecht und anmutig sitzend, die Hände in angemessener Entfernung von den gesunden Augen, die Wirbelsäule gestreckt und nur den Kopf leicht geneigt; das zweite gibt uns die faule Haltung, wie sie bei jungen Mädchen sehr oft zu beobachten ist, wobei sich der runde Rücken, die kurzsichtigen Augen, die unschöne, ungeschickte Beinhaltung herausentwickeln; das dritte belehrt, dass man beim Geschäft des Haarkämmens nicht krumm und lässig zu stehen braucht, wie das vierte Bild es vorführt, sondern ebenso aufrecht und anmutig wie auf dem ersten Bilde seinen Zweck erreichen kann. Wenn wir uns Fig. 2 und 4 angekleidet denken, so würden sie lange nicht so drastisch auf uns wirken. Mütter, macht Proben und Übungen mit euren Töchtern, wenn ihr sie zu schönen Menschen heranbilden wollt!

Die Frau als Hausärztin. Tafel 19.

zweite, seinen Inhalt zu lösen und das Darmrohr auszuspülen, das dritte, höher gelegene Darmteile zu reizen und dadurch eine Ausleerung und eine Aufsaugung von Flüssigkeiten zu bewirken. Ihre Ausführung ist oft mit Schwierigkeiten begleitet, wenn der Schließmuskel am Darmende nicht genügend schließt und das aufgenommene Wasser überhaupt nicht gehalten werden kann, oder wenn harte Kotmassen das Darmrohr so verschließen, daß das Rohr nicht hoch genug eingeführt werden kann, oder wenn infolge Darmverengung und schmerzhafter Darmstellen die Einführung kaum ausführbar ist. Dann muß unter ärztlicher Leitung die Stellung des Kranken verändert werden, man muß mit verschiedenen Apparaten die Flüssigkeit beizubringen versuchen, durch Streichen des Bauches nachhelfen; kräftiges Ausatmen, Pausieren zwischen den einzelnen Einläufen, um Zeit zur Verteilung zu geben, kräftiger Zuspruch, um durch energisches Einhalten den Ausfluß des Wassers zu verhüten usw., verhelfen meist zum Ziel. Bei Schwäche des Darmes und harten, unten sitzenden Kotknollen, welche die Einführung des Rohrs oft unmöglich machen, müssen die Knollen mit den Fingern und durch Druck auf die Steißbeingegend entfernt werden. Dadurch verschafft man oft wesentliche Erleichterung und macht die Aufnahme kleiner Bleibeklystiere möglich.

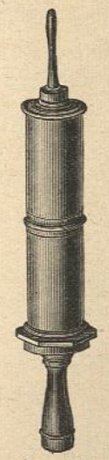


Fig. 335. **Klystierspritze** (Zinn).

Fig. 336. **Hohes Darmrohr.**

Man verwendet zu Bleibeklystieren am besten Ballonspritzen, deren Inhalt mit einem kräftigen Druck in den Darm befördert wird. Fig. 333 zeigt uns eine solche. Die dabei einzunehmende Stellung ist die ausgestreckte Seitenlage, wie Fig. 334 darstellt. Bei Darmschwäche und eintretender Notwendigkeit, höhersitzende Kotmassen zu erweichen und zu lockern, muß Knie-Ellenbogenlage eingenommen werden. Man stützt sich auf Ellenbogen und Knie und hebt den Steiß so, daß das einlaufende Wasser infolge des nach vorn hängenden Bauches nach abwärts rinnen muß. Dadurch erzielt man ein „Halten" des Klystiers, wie es sonst nicht möglich wäre. Das verlängerte Darmrohr, biegsam und doch fest, aus Hartgummi, welches zu hohen Klystieren verwendet wird, stellt Fig. 336 dar. Bedarf es eines vermehrten Druckes, um Flüssigkeit weiter hinauf in den Darm zu schaffen, so genügt der übliche Irrigator nicht, man muß dann die altmodische, aber sehr kräftige Klystierspritze anwenden, deren Strahl weit hinaufdringt. (Siehe Fig. 335.)

Aus diesen Angaben ist schon zu entnehmen, was alles bei Anwendung von Darmeingießungen zu beachten ist; nun wollen wir noch ihre Nachteile hervorheben. Es ist durchaus verkehrt, wie es viele üben, tägliche Einläufe

zu machen, um den erwünschten Stuhl zu erzielen; denn die eigentliche Ausheilung eines kranken oder geschwächten Darmes erzielen wir nicht damit; wohl aber entstehen durch vieles Klystieren sehr unangenehme Reizzustände und schließlich eine Darmerschlaffung, weil große Wassermengen ausdehnend einwirken und warme Temperaturen schwächen. Am besten sind die kleinen, kühlen Klystiere, welche nicht erschlaffend, sondern erregend und den Darm zusammenziehend wirken. Wer an anhaltender Verstopfung leidet, gewöhne sich nicht an tägliche Klystiere, sondern wirke durch Diät, Gymnastik und Wasserbehandlung ein, und er wird ungeahnte Erfolge erzielen.

Gelegentliche Anwendung der warmen Klystiere wird jedoch immer noch besser sein als Einnehmen von Pillen und Pulvern, welche Magen und Darm reizen.

Als heftig wirkendes Stuhlmittel sind Klystiere von Milch und Honig anzusehen; milder wirken Öl- und Glyzerinklystiere. Scharf, aber

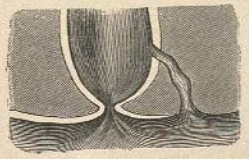


Fig. 337. Vollständige

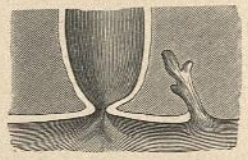


Fig. 338. Unvollständige äußere Mastdarmfistel.

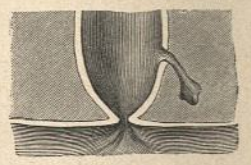


Fig. 339. Unvollständige innere

meist sehr wirksam sind Seifenklystiere. Alle Einläufe, mit Fremdstoffen vermischt, regen die empfindliche Darmschleimhaut sehr auf und lassen tagelang Schmerzen und Reizzustände zurück. Man greife also nicht sogleich darnach, sondern wähle lieber einen treibenden Tee. Es ist ganz verkehrt (wie es einmal in einer Heilanstalt gemacht wurde), einen Kranken lieber durch ein großes, reizendes Klystier aufzuregen und ihm tagelang Schmerzen zu bereiten, als ihm einen unschuldigen Tee zu bereiten, der ohne Schmerzen in ein bis drei Tagen Stuhl schafft, wenn sein Organismus gegen solche Mittel noch nicht abgestumpft ist. Einen sehr brauchbaren Tee gibt eine Mischung von Faulbaumrinde und Schleedornblüte, der langsam wirkt, ohne irgendwelche Reizzustände zu schaffen. Auch Mischungen, als sogenannter „Kräutertee" fertig in den Apotheken zu haben, sind oft recht gut. Niemals gebrauche man aber auch diese gewohnheitsmäßig monatelang fort.

Darmfistel. (Siehe Fig. 337 bis 339.) Erfolgt ein Eiterdurchbruch ins Darmrohr oder aus der Darmwand nach außen an den Bauchdecken oder am Darmende, so haben wir eine Darmfistel vor uns. Stets ist die Geschwürsbildung das Vorausgehende. Der Durchbruch des Eiters war eine Art Selbsthilfe der Natur. Je nach der Lage der Fistel ist auch ihre Behandlung verschieden. Bei Blutarmen schreitet ihre Heilung nur träge vorwärts.

Behandlung. Jene Darmfisteln, die in der Nähe des Afters entstehen, werden von der Schulmedizin stets durch Operation geheilt. Man schneidet den Eitergang auf, indem man den Afterschließmuskel durchtrennt, schafft dadurch eine offene Wunde, die dann natürlich leichter zu reinigen ist, und näht sie wieder zu. Mittelst einer Sonde fühlt man dem Fistelgange nach und sucht die andere Öffnung zu finden, um sich von der Beschaffenheit der Fistel zu überzeugen.

Dampfkompressen, Ausspülungen, Wattetampons, Schwitzpackungen, leichte vegetabilische Kost usw. führen zuweilen auch zur Heilung, wenn auch nicht in so kurzer Zeit; dafür hat man aber die Beruhigung, daß ein so wichtiger Muskel, wie der Schließmuskel am After, nicht verletzt wurde und der natürliche Verschluß des Darmrohres also gesichert bleibt. Bei veralteten Fisteln führt allerdings die Operation am schnellsten zum Ziel.

Darmgeschwüre. Sie entstehen durch verschiedene Ursachen und führen zu häufigen, oft auch stärkeren Blutungen. Bei Typhus, Syphilis, alten Darmkatarrhen, Tuberkulose, Vergiftungen usw. entwickeln sich Geschwüre an der Schleimhaut, die zu schweren Störungen Veranlassung geben können.

Behandlung. Alles Erregende vermeiden; Bettruhe, warme Leibaufschläge, später warme Sitzbäder, Milch- und Schleimdiät, wenn angebracht leichte, laue Klystiere, Rückengüsse, auch Wadenpackungen, sind unter ärztlicher Aufsicht auszuführen.

Nach dem Versiegen des Eiter- und Blutabganges reichhaltigere, aber vorsichtige Diät, um zur Wiedererlangung der verlorenen Kräfte zu verhelfen. Reis, Grieß, Haferspeisen, Apfelmus, weiche Eier, reichlich Milch, zarteste Gemüse bringen bald die verlorene Körperfülle wieder.

Darmkatarrh. Man unterscheidet chronischen und akuten Darmkatarrh. Gewöhnlich werden nur einzelne Teile des Darmes befallen; in ihren Erscheinungen sind Katarrh des Dünndarms und Dickdarms verschieden. Ersterer äußert sich mehr durch Leibschmerzen; zahlreiche wässerige Stühle, blutig-schleimige Entleerungen mit heftigem Stuhldrang, Appetitlosigkeit, auch Fieber können gleichzeitig bestehen. Beim Dickdarmkatarrh gehen oft Schleimhautfetzen mit; Schleimklumpen umhüllen die Kotknollen; brennende Schmerzen treten im Mastdarm auf usw. Wie bei allen Darmkrankheiten tritt auch hier schlechtes Aussehen sehr bald ein, ebenso Abmagerung und Schwäche.

Bei chronischem Darmkatarrh sind die Ausleerungen unregelmäßig; Verstopfung wechselt mit Durchfall ab, der Leib ist aufgebläht, die Gesichtsfarbe blaß, der Kräftezustand schlecht. Wer an Darmkatarrh gelitten hat, vermag die Wohltat normaler Darmtätigkeit und ihren mächtigen Einfluß auf unser Gesamtbefinden zu schätzen. Niemals lasse man Darmstörungen unbeachtet und nie halte man sie für unbedeutend. Wenn man erst wirklich elend geworden ist, dann wird auch die Ausheilung sehr schwierig. Also lieber die Anfänge beachten!

Behandlung. Die Diät hat man zuerst zu regeln, dann für Wärme zu sorgen, ebenso für guten Blutlauf, damit Hände und Füße stets warm

bleiben; Sonne, frische Luft, tägliche Bewegung, wenn Bettruhe noch nicht nötig ist, Schwitzpackungen in der einen oder der anderen Form, je nach dem Allgemeinzustand des Kranken, um die fast immer darniederliegende Hauttätigkeit wieder einzuleiten, werden bald zur Heilung führen. Heidelbeersaft, Milch mit Mondamin, gekochte Albertbiskuits (als Brei), Reis-Graupen-Haferschleim, Grießbrei, dick in Milch gekocht (ohne Butter und Zucker), Preiselbeersaft (nicht Kompott!), gedämpfter, trockener Reis, Mandelmilch (nicht gesüßt!) bringen bald Ruhe für den Darm. Eichelkaffee mit etwas Milch und Zucker ist besonders für Darmschwache, zu Durchfällen geneigten Kindern sehr zu empfehlen. Massage des Bauches, kleine Klistiere sind nur unter Umständen anzuwenden. Kalte Tauchbäder für das Becken sind bei heftigen Durchfällen mitunter auch sehr wirksam. Warme Bauchflasche und kalte, sehr kräftige Frottierung der Beine, sofort ausgeführt, bringen in den meisten Fällen schnelle Besserung.

Bei chronischem Katarrh, wenn der Allgemeinzustand ein guter ist, ist Bergsteigen bis zum Schweißausbruch, täglich bei jedem Wetter auszuführen, von vortrefflicher Wirkung. Nächtliche Rumpfpackungen, Bein- oder Sitzdampf, Diät verschieden, je nachdem Verstopfung oder Durchfall eingetreten, usw. bringen immer Heilung, wenn nicht etwa ein Bandwurm oder unheilbare Geschwüre dahinterstecken. (Siehe „Bandwurm".) Niemals unternehme man es daher allein, einen anhaltenden Darmkatarrh behandeln zu wollen; eine genaue Untersuchung des ganzen Zustandes seitens des Arztes ist durchaus nötig.

Darmkrebs. Er gehört zu den seltenen Krankheiten, aber wo vielleicht erbliche Anlagen vorhanden sind und durch ungesunde Lebensweise beständig neue Reize und Schädlichkeiten auf den Darm einwirken, da kann er sich leicht entwickeln. Nervöse Störungen aller Art gehen ihm voraus, bis endlich an bestimmter Stelle eine harte Geschwulst zu finden ist, von welcher heftige Schmerzen ausstrahlen. Solange sie das Darmrohr nicht verschließt, wird der Stuhlgang nicht wesentlich beeinflußt; ist dies aber eingetreten, dann tritt natürlich Stuhlverstopfung ein, schließlich auch Koterbrechen (Miserere), weil der angesammelte Kot irgendwo einen Ausweg sucht. Das ist das traurige letzte Ende! Wie bei allen Krebsgeschwülsten treten auch hier häufige Blutungen von verschiedener Stärke ein, welche zum raschen Verfall des Kranken beitragen.

Zuweilen entwickelt sich Darmkrebs aber auch ohne erbliche Anlage, sogar bei Leuten, die Landbau betreiben, also viel im Freien arbeiten und eine einfache Lebensweise führten. In solchen Fällen wäre es sehr wichtig, nach verdeckten Ursachen zu forschen, um doch etwas zur Aufklärung der rätselhaften Entstehung des Krebses beizutragen.

Behandlung. Vollständig zu operieren ist der Darmkrebs nur selten, naturgemäß sind die operativen Erfolge nur gering. Durch nahrhafte und leichte Kost sind die Kräfte des Kranken möglichst lange zu erhalten; warme Wasser- oder Ölklistiere, warme Sitzbäder, heiße Bauchflusche, wenn die Schmerzen zu heftig werden, leichte Atemgymnastik, Ganzabwaschungen, frische Waldluft usw. erhalten auch einen Krebskranken merkwürdig lange und ohne qualvolle Beschwerden. Süße Molken, Wurzelsuppen (allerlei Wurzelwerk ausgekocht), Beerenobst (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren), zarte Kräuter mit Zitronensaft als Salat angemacht, Dr. Lahmanns Nährsalzkakao, abwechselnd mit Erdbeerblättertee, Quarkkäse, weiche Eier, Hafergrützsuppe sind passende Nahrungsmittel. Fleischnahrung ist nur im letzten Stadium, wenn großes Verlangen darnach besteht, was aber selten der Fall ist, erlaubt, und da wären nur Kalbsfüße, Froschschenkel, junges Geflügel anzuempfehlen. Einem Sterbenden versagt man keinen Wunsch mehr, also auch Fleischnahrung nicht, die wir gerade beim Darmleiden und Krebs lieber ganz gemieden sähen.

Nehmen Schmerz und Schlaflosigkeit und sonstige Beschwerden zu, dann zögere man nicht, nach dem erlösenden Morphium zu greifen, das Kranke und ihre Umgebung vor dem Ärgsten bewahrt. (Siehe weiteres unter Krebs.)

Darmverengung. Der Darm wird verengt, auch ganz verschlossen bei Verklebung nach Bauchfellentzündungen, durch Druck von außerhalb sitzenden Geschwülsten, durch Narben und Geschwüre und Neubildungen, durch Gallensteine oder verschluckte Fremdkörper, die sich mit Kotmassen umgeben und von der Darmwand nicht weiter geschoben werden können, durch Darmverschlingungen usw.

Leibschmerzen und sehr aufgetriebener Bauch, weil Unfähigkeit eingetreten ist, die Darmgase (Winde) zu entleeren, vollständige, lange andauernde Stuhlverhaltung, schließlich zunehmende Schwäche und Koterbrechen gehen dem Tode durch Entkräftung voraus.

Behandlung. Dünne Kost, die wenig Kot macht, ist erste Bedingung, auch nur solche Nahrungsmittel, die etwas treibend wirken, also: saure Milch, Kefir, Salat mit Zitronensaft, Prunellenkompot, Apfelmus, Schrotmehlsuppe, roh gekaute Hafergrütze, Möhren, Spinat, Sago, Grieß, Tomaten. Keine Mehlspeisen, kein Brot. Ferner hohe Wassereinläufe in Knie-Ellenbogenlage, um durch den Flüssigkeitsdruck auf die Darmwände zu wirken, und wenn die erregte Stelle zu erreichen ist, tägliche Sondenbehandlung, durch welche diese gedehnt und eine sich gleichbleibende Durchgangsöffnung erzielt wird.

Folgende kurze Krankengeschichte gibt uns ein Beispiel für obigen Fall: Eine Frau hatte einen syphilitischen Mann, der sie zwang, den geschlechtlichen Verkehr in unnatürlicher Weise auszuführen. Statt energischen Widerspruch zu erheben und den Mann zur Erkenntnis seines wahren Zustandes und der ihm dadurch erwachsenden Pflichten zu führen, fügte sie sich, wie es unwissende Frauen meistens tun und — wurde sein Opfer. Möglicherweise war sie über die Natur seines Leidens zu jener Zeit auch nicht klar; kurz, bald begannen allerlei Darmbeschwerden, und die Frau mußte sich in dauernde Behandlung begeben. Es hatte sich im Dickdarm ein syphilitisches Geschwür gebildet, das zum Darmverschluß zu führen drohte, wenn man das Darmrohr nicht künstlich offen erhielt. Die verengte Stelle war mit Sonden zu erreichen.

und so mußte sie täglich welche in zunehmender Dicke einführen und stundenlang liegen lassen. So erhielt sie sich in jämmerlicher Weise am Leben!

Wo die Sondeneinführung unmöglich ist und der Kräftezustand es erlaubt, wird eine Ausschneidung des verengten Darmstückes nach Eröffnung der Bauchdecken und eine künstliche Vereinigung der gesunden Enden ausgeführt, d. i. die sogenannte „Darmresektion", die lebensrettend werden kann.

Darmverschlingung und -Verengung von weniger gefährlichem Charakter lassen sich oft auch durch warme Vollbäder, warme Aufschläge, Magenspülung, welche auf den Darm mitunter so anregend einwirkt, daß seine Bewegungen kräftiger werden, warme Einläufe, treibenden Tee beseitigen. Immerhin sind alle diese Darmzustände keineswegs leicht zu nehmen und ist sofort der Arzt zu holen.

Datteln. Sie gehören zu den zuckerreichsten Früchten, sind sehr sättigend und ausgiebig, aber für Verdauungsschwache zu schwer. Wenn von Arabern erzählt wird, daß sie täglich an zehn Pfund verzehren und verdauen, so darf dies ein anämischer, europäischer Städter nicht auch nachahmen wollen. Ein holländisches Fräulein, mager und gesund aussehend, kam auf eine vegetarische Kolonie, wo etliche extreme Vegetarianer, fast ausschließlich nur Halbgebildete, die aber um so mehr von ihrer Unfehlbarkeit überzeugt waren, die kranke Menschheit durch Rohkost und körperliche Arbeit kurieren wollten. Sie arbeitete täglich bis zur Erschöpfung und lebte von Feigen, Datteln, Nüssen und Äpfeln. Das Fräulein verlor in wenigen Wochen noch einige Pfund ihres Leibesgewichtes, was bei ihrem reduzierten Zustand schon sehr bedenklich war, und begab sich dann endlich in ärztliche Behandlung. So prächtig und chemisch richtig eine solche Ernährung auch an sich ist, für Geschwächte und mit Fleischkost Aufgezogene ist sie nicht ausnahmslos anwendbar. Es gehört eben noch etwas dazu, was wohl unverdorbene Araber noch besitzen, nicht aber heruntergekommene Europäer. Um dies in jedem Falle richtig entscheiden zu können, dazu bedarf es auch tieferer Kenntnisse, nicht nur etwas Begeisterung einiger Nahrungsreformer.

Magenschwache, darmkranke Personen, die sich wenig Bewegung machen, seien besonders im Genuß von Datteln sehr vorsichtig; für Gesunde jedoch bilden sie eine vortreffliche Kost.

Dauerlauf. Verbunden mit Hungerkur ist er ein vortreffliches Mittel gegen Blutüberfüllung der Bauchorgane, Fettbauch, innere Trägheit (Plethora abdominalis). Systematisch geübt, auf ebenen Wegen, im langsamen Tempo begonnen, zuerst 5 Minuten, dann bis 30 Minuten aufsteigend wirkt er wundervoll befreiend und herzstärkend.

Davos. Lungenkranke werden mit Vorliebe in reines Höhenklima gesandt. Berühmt geworden ist zu solchem Zwecke Davos in der Schweiz (Graubünden) wo Tausende von Kranken alljährlich Kräftigung suchen.

Defloration. Es ist dies ein Ausdruck, der oft angewendet wird, um anzudeuten, daß ein weibliches Wesen die Jungfräulichkeit verloren hat. Ein Mädchen, das noch keinen Geschlechtsverkehr hatte, besitzt noch unversehrt die Hautfalte, welche den Eingang in die weiblichen Organe zum Teil verschließt. Durch Zufälligkeiten aber, bei körperlichen Erschütterungen, beim Reiten, Springen, Radfahren usw. kann sie auch eingerissen werden oder schwinden. Sie hat gar keine Bedeutung, und es ist ebenso ungerecht wie niedrig, den moralischen Wert eines Mädchens nach der Beschaffenheit dieser Hautfalte beurteilen zu wollen.

Ebenso ist der Ausdruck „Defloration" als „abgeblüht" ungerechtfertigt und von jenem Teil der Männerwelt erfunden worden, der im Weibe nur das mehr oder minder schöne Genußobjekt erblickt, das dem Manne stets dann am wertvollsten dünkt, wenn er der erste Besitzer ist (siehe „Hymen"). Solange das Weib nur Eigentum ist, solange es nicht sich selbst angehört und über sich frei verfügen kann, wird diese von Männern für das Weib geschaffene Moral Geltung haben.

Delirien. Darunter versteht man geäußerte Wahnvorstellungen, welche durch Gehirnreizung entstehen. Sie treten bei heftigem Fieber, bei schweren Erkrankungen des Nervensystems, bei Infektionskrankheiten, im Alkoholrausche, bei Harnstoffvergiftung usw. ein. Der Kranke kann, ohne sich seiner Umgebung bewußt zu sein, leise vor sich hinmurmeln, wobei man deutlich erkennt, daß er sich mit Vorstellungen beschäftigt, die nur in seinem Innern leben; er ist dann sehr aufgeregt, von Angst oder Zorn ergriffen, will sein Bett verlassen usw. Wärmestauung, Blutandrang nach dem Gehirn sind dann die Ursache der plötzlichen Geistesstörung und des Irrereden.

Behandlung. Sie besteht in kräftiger Ableitung vom Kopfe, Entleerung des Darmes durch große Klystiere, kalte Beinabreibung, kalten Leibaufschlag, worauf sehr bald Besserung eintreten wird. Dann ist an die Hauptursache zu denken, an die Infektionskrankheit, z. B. schwerer Scharlach, Typhus usw. an versagende Nieren, welche die Harnstoffvergiftung bewirkt haben, an große Alkoholabgaben usw., und ist darnach die Behandlung einzurichten. Hochlagerung des Kopfes mit naßkalten Umwicklungen wird stets günstig einwirken.

Dementia, Schwachsinn, Verblödung. Man unterscheidet Dementia paralytica, Hirnerweichung und Dementia senilis, Greisenschwachsinn. Sie sind unheilbar.

Desinfektion. Wenn es möglich wäre, absolute Reinlichkeit zu erhalten, wenn es keine Auswurfstoffe und keine Übertragung von Krankheiten gäbe, so brauchten wir auch keine Desinfektion. Man versteht darunter eine Entseuchung, eine Vernichtung von eingeführten schädlichen Fremdstoffen. Da die Bakteriologie in den letzten Jahrzehnten alle Gebiete beherrscht, so stellt man sich unter Entseuchung heute auch nur Vernichtung der kleinen, dem freien Auge unsichtbaren Zellchen vor, welche als Kügelchen (Kokken) und Stäbchen

(Bazillen) aller Welt bereits bekannt sind und sich stets dort entwickeln, wo Verwesung, Schmutz und Krankheit sich vorfinden. Nur durch bestimmte, stark wirkende Substanzen sind sie zu vernichten; dazu gehören Karbolsäure, Sublimat, Chlorkalk, Lysol, ferner durch Siedehitze usw. Im Dampfe vermag man verseuchte Kleider zu reinigen, im siedenden Wasser feste Geräte keimfrei zu machen. Unausgesetzter Zuzug frischer Luft aber ist das beste Desinfektionsmittel, indem sie eine Ansammlung von Bakterien überhaupt verhindert. In Krankenzimmern, Aborten, Aufbewahrungsorten von schmutziger Wäsche usw. lasse man daher immer die Fenster offen und sorge zuweilen auch für kräftigen Durchzug. Reinigt man außerdem die Fußböden mit Seifenwasser, Tapetenwände mit feuchtem Brot, gießt man in Abortröhren recht oft heißes Sodawasser oder Chlorkalk, weicht man die gebrauchte Wäsche Kranker sofort in Sodawasser oder Karbollösung ein, dann hat man nichts versäumt. Nach der Berührung ansteckender Kranken, z. B. einer eitrigen Augenentzündung der Kinder, durch Tripper der Mutter entstanden, müssen die Hände der Pflegerin stets sorgfältig gereinigt werden, da die Tripperkokken sich sehr leicht übertragen und fürchterliche Entzündungen erregen, überall, wo sie hingeraten. Mit warmem Seifenwasser bürste man zuerst die Hände, dann spüle man sie mit Lysol oder in einer Flüssigkeit mit aufgelösten Angererschen Sublimatpastillen. Ebenso gehe man bei Behandlung syphilitischer Geschwüre vor. Schlechte Luft, mangelhafte Reinlichkeit, ungenaues Verhalten und dazu Karbol und Sublimat, das ist keine richtige Zusammenstellung und wird den erstrebten Haupterfolg oft vermissen lassen.

Diagnose. Das Erkennen der Krankheiten, der grundliegenden Ursache aller Krankheitserscheinungen, wird Diagnose genannt. Baut sie sich auf gründliche wissenschaftliche Kenntnisse auf, so stützt sie sich auf scharfe Schlußfolgerungen und logische Voraussetzungen, und so kann eine Diagnose unter Umständen eine bedeutende geistige Leistung sein. Oberflächliche Beurteilung aber, die Sucht einzelner Ärzte, überraschende Diagnosen zu stellen, ohne genau mit der Wirklichkeit zu rechnen, das ist ein verwerfliches Vorgehen, das mancherlei Gefahren mit sich führt. Gar manches geht im menschlichen Körper vor, das weder Namen noch Erklärung bis heute gefunden hat: es ist daher allein der Wahrheit entsprechend und zeugt allein von wirklich tiefgehender Forschung, wenn man naheliegende Behauptungen gänzlich vermeidet und sich bestimmter Diagnosen in unklaren Fällen auch vollständig enthält. Bei Ausübung einer Heilkunde, die nur mit physikalisch-diätetischen Mitteln arbeitet, ist es jedem Arzte klar, was er auch in unklaren Fällen fürs erste zu tun hat, weil er nicht, wie der Allopath, auf die Möglichkeit wartet, eine unantastbare Diagnose gleich zu Beginn einer Erkrankung stellen zu können. Selbstverständlich ist im weiteren Verlauf der Krankheit eine Diagnose nicht entbehrlich, sondern sogar von unleugbarem Wert für den weiteren Gang der Behandlung. Der Laie hüte sich aber vor voreiliger Diagnosenstellung! Was darin seitens urteilsunfähiger Leute oft geleistet wird, ist unglaublich.

Will sich eine Frau über die Erkrankung eines Angehörigen klar werden, so suche sie zuerst die Ursache derselben zu erkennen, dann versuche sie, sich über den Sitz des Leidens aufzuklären (so weit dies einem Nichtarzte möglich ist!) und beobachte äußere Anzeichen, die oft für die Beurteilung des ganzen Zustandes von Wichtigkeit werden, z. B. Gesichtsfarbe — ob blaß, fahl, gerötet — ob die Pupillen erweitert sind, ob der Rachen entzündet ist (siehe Tafel Nr. 15 und 18), ob die oberen Augenlider herunterhängen, oder ob Säckchen am unteren Augenlide entstanden sind, ob der Atem kurz, beschleunigt oder pfeifend geht, ob der Kranke eine willkürliche, bequeme Lage einnimmt (aktive) oder eine schlaffe, unbequeme (passive) und anderes mehr. Kleine Kinder greifen bei Ohr- und Halsschmerzen nach dem Kopfe, ziehen bei Darmkolik die Beinchen ein, Herzkranke legen sich meist auf die linke Seite usw. Dies alles beobachte man und teile es dem Arzte mit.

Diät. Wer Diät verordnen will, studiere erst ein wenig Ernährungslehre. Wir haben darum unserem Buche ein so großes Kapitel über die Ernährung beigegeben, damit jeder Hausfrau Gelegenheit gegeben wird, die Lücken ihres Wissens auszufüllen und alte Vorurteile zu beseitigen. Keine Krankenbehandlung ohne Diät, keine Gesundung ohne Blutverbesserung und richtig bemessene Zufuhr der nötigsten Nährstoffe! Man lese also eifrig das genannte Kapitel im I. Teile nach.

Man spricht von einer Normaldiät, Magendiät, einer Diät für Kinder, für Blutende, für Darm-, für Krebskranke usw. Näheres steht bei der Abhandlung der einzelnen Krankheiten.

Auch kennt man Traubenkuren, Zitronenkuren, Buttermilchkuren, Molkenkuren, Trockenkur, stärkende Diät und Entziehungsdiät usw. Da die Erfahrung gelehrt hat, daß man durch Essen Fett beseitigen oder anschaffen kann, Stuhlgang zurückhalten oder vermehren, Bleichsucht erzeugen oder ausheilen kann usw., so hat man den regelmäßigen und vermehrten Genuß bestimmter Nahrungsmittel oder ihren vollständigen Ausschluß mit Vorteil zu Heilzwecken benützen gelernt und sind solche „Kuren“ gewiß empfehlenswerter als eine „Arsenkur“, eine „Schmierkur“ mit giftigen Salben, eine „Bitterwasserkur“ usw.

Diätkuren. Zu den Entfettungskuren rechnet man die Bantingkur (siehe Seite 499), Ebsteins Kurmethode, Oertelsche Kur, die Schrothkur.

Professor Ebstein gestattet die Aufnahme von Fett, verbietet aber den Genuß von Mehlstoffen und Süßigkeiten, — eine Methode, die der Wahrheit schon viel näher kommt und daher ohne Schädigung des Organismus gute Erfolge bei Fetten erzielen muß. Noch weiter geht Professor Oertel, der durch die Entziehung der gewohnten Flüssigkeitsmengen besonders bei Herzkranken bedeutende Wirkungen erreicht. Bei dieser Kur muß nicht nur weniger getrunken, sondern es müssen auch die geeigneten Nahrungsmittel ausgesucht werden. Man erkennt aus diesen kurzen Angaben, daß diese Kur sich der strengeren Schrothkur annähert. (Siehe diese unter Buchstabe S.)

Eine entgegengesetzte Wirkung hat die Mastkur nach Dr. Weir Mitschell, einem amerikanischen Arzt. Der englische Arzt Playfair und Professor Leyden in Berlin haben praktisch und theoretisch diese Methode auch gestützt. Man hat durch die Erfolge erwiesen, daß besonders bei Nervenleiden magere, herabgekommene Patienten durch systematische Auffütterung, neuen Fettansatz, wesentliche Besserung erfahren. Bettruhe, Massage, angenehme seelische Eindrücke, auch milde elektrische Behandlung sind wichtige, unterstützende Heilfaktoren. (Siehe unter „Mastkur".) Leider ist in unserer Zeit auch viel Mißbrauch mit dieser Kur getrieben worden.

Die Milchdiät. Bekanntlich ist die Milch das vollkommenste Nahrungsmittel. Da sie außerdem den Magen bald verläßt und nicht reizend wirkt, hat sie für Magenerkrankungen große Vorzüge. Sie bindet übermäßige Salzsäure im Magen und verbraucht durch ihren Eiweißgehalt das vorhandene Pepsin. Letzteres und Salzsäure reizen wunde Magenstellen, sind daher bei Magengeschwüren schädlich. Die Tiermilch, die mit der Frauenmilch am meisten Ähnlichkeit hat, ist die beste für alle Magenleiden. Stuten- und Eselinnenmilch kommen hier in erster Linie in Betracht, sind aber nicht immer zu beschaffen. (Man lese im zweiten Kapitel über Milch nach.) Man nimmt 1—2 Liter rohe Milch in kleinen Mengen 3—4mal täglich, lau besser als kalt oder heiß und mit einem Löffel, also essend, nicht trinkend. Wenn ein Zusatz von Mehlstoffen angezeigt ist, dann kommen Biskuit, Zwieback, Schleime von Reis, Gerste usw. in Betracht. Ist zu viel Magensäure vorhanden, so wird etwas Lindenkohl oder doppeltkohlensaures Natron gut einwirken. Auch Gießhübler Sauerbrunnen hat sich als alkalisches Wasser bewährt. Man setzt ihn der Milch zu.

Diätspeise nach Dr. Bircher-Benner. Aus den Angaben unter „Energielehre" (siehe Buchstabe E) geht hervor, daß ungekochte Nahrungsmittel mehr Kräfte geben, als gekochte und daß alle frischen Pflanzenstoffe Sonnenenergie enthalten. Obiger Arzt hat daher wohlschmeckende Mischungen zusammengestellt, die wir Geschwächten, chronisch Kranken oder Fetten sehr empfehlen: 1—3 zerkleinerte Äpfel, 1—2 Eßlöffel vorgeweichter Haferflocken, Saft einer halben Zitrone, 1 Löffel Bienenhonig oder Fruchtgelee, 1 Liter kondensierte Milch (kann auch weggelassen werden) oder geriebene Nüsse geben ein vortreffliches Gericht. Je nach der Jahreszeit werden statt der Äpfel auch Beeren oder getrocknete Zwetschgen genommen. Auch Karotten schmecken gut dabei. Äpfel, Nüsse, Honig mit Haferflocken geben im Winter eine vortreffliche Kraftspeise.

Diphtherie. Sie wird jetzt nicht mehr als ein örtliches Halsleiden betrachtet, sondern als ein gefährliches Allgemeinleiden, das sich durch Ausschwitzungen im Rachen äußert, sehr ansteckend ist und vorzugsweise Kinder befällt. Ein graugelber, schmutziger Belag von sehr üblem Geruch bedeckt Mandeln, Zäpfchen und Rachen, zieht sich in lebensgefährlichen Fällen auch nach dem Kehlkopf und bedroht dann die Atmung. Die Diphtherie verläuft mit und ohne

Fieber und tritt auch gerne im Anschluß an Scharlach auf. Man kann leichte und schwere Fälle unterscheiden, muß aber stets bedenken, daß jeder anfangs leichte Fall in einen schweren übergehen kann. Matt und unlustig sind die Kinder tagelang vorher, dann treten Schlingbeschwerden auf, Erbrechen, Kopfschmerz, Fieber, auch Delirien; der Belag wird oft ausgehustet oder ausgebrochen; tritt Blutvergiftung ein, so treten Frostanfälle, Nasenbluten, gleichgültiges Verhalten, schließlich bei bösem Ausgang Herzlähmung und Tod ein. Nierenentzündungen schließen sich häufig an Diphtherie an, Lähmungen der Schlundmuskulatur, des Kehlkopfes und selbst der Augenmuskeln sind nicht selten. Bei schweren Epidemien werden Kinder oft in drei bis vier Tagen hinweggerafft, und die städtischen Spitäler haben eine Sterblichkeit von 30 bis 60%.

In nebliger, tiefliegender Gegend gedeihen die Diphtheriekeime am besten, Kinder mit großen Mandeln, häufigen Katarrhen in den Luftwegen verfallen dieser schweren Krankheit leichter, ebenso wenn sie an schlechter Verdauung und ungesunder Blutbeschaffenheit leiden. Wer Kinder nach unseren Grundsätzen pflegt und ernährt und sie in Erkrankungsfällen darnach behandelt, wird selten Mißerfolg erleben, obwohl es unter allen Verhältnissen einzelne traurige Fälle gibt, wo Menschenhilfe ohnmächtig bleibt.

Die Diphtheriesterblichkeit bei physikalisch-diätetischer Behandlung beträgt kaum 10%, d. h. daß bei Arzneibehandlung, ohne Wasseranwendung, und bei Operation von hundert erkrankten Kindern zuweilen bis sechzig sterben, während bei Behandlung mit Wasser, Diät und anderen natürlichen Heilfaktoren nur zehn Kinder sterben. Um die Frauen zur richtigen Beurteilung der Halskrankheiten ihrer Angehörigen anzuleiten, haben wir eine Farbentafel ausgearbeitet, deren genaue Betrachtung jeden befähigt, Rachenentzündung und einfache Mandelschwellung von Mandelgeschwüren und diphtheritischem Belag zu unterscheiden. (Siehe Tafel Nr. 18.)

Bei Betrachtung des offenen Rachens suche man die Beschaffenheit seiner einzelnen Teile festzustellen: ob Gaumensegel oder Zäpfchen gerötet, ob verschwollen, ob die Mandeln auffällig vorspringen, ob schmerzhaft beim Schlucken, ob grauer, zäher Schleim an der hinteren Rachenwand haftet, oder die Mandeln, deren Oberfläche bei einzelnen Personen sehr ausgebuchtet und uneben ist, weißliche Pfropfen enthalten, oder ob ein schmutziger Belag Mandel und Zäpfchen bedeckt, der einen häßlichen Geruch ausströmt. Diese hellen Pfröpfe, vereinzelt sichtbar, werden von Unkundigen oft für „Diphtheritis" angesprochen, sind aber nur unschuldige Ausschwitzungen, die bei Mandelentzündung sehr oft auftreten; graue Schleimmassen sind bei Rachen- und Nasenkatarrh auch häufig und können Ausschwitzungen bei schlechter Beleuchtung vortäuschen; das Mandelgeschwür mit hellem Eiter, ganz wie Fig. 3 auf Tafel Nr. 18 zeigt, läßt sich durch Gurgeln und Räuspern nicht beseitigen, sondern bleibt konstant und bringt besonders eine Mandel zu starker Anschwellung. Es ist auch schmerzhafter als alles andere. Je nach Vorhandensein dieser Merk-

male haben wir es also entweder mit gewöhnlicher „Halsentzündung", mit mehr oder minder starker Mandelanschwellung, mit Mandelabszeß oder wirklicher Diphtherie zu tun.

Fig. 1 auf Tafel Nr. 18 zeigt uns den normalen Rachen mit fast gleichgefärbten Teilen und nur wenig vorspringenden Mandeln. Mit solchem normalen Rachen vergleiche man den kranken, damit man über die krankhaften Veränderungen ganz klar werde und jede kleine Veränderung bei einem erkrankten Kinde sogleich zu bemerken imstande ist.

Man nimmt die Halsuntersuchung vor, wie Fig. 340 zeigt, sorge aber für genügenden Lichteinfall und lasse das Kind den Buchstaben A sagen, damit sich Zäpfchen und Gaumensegel heben und man besseren Einblick gewinnt. Den Zungenrücken drückt man mit einem gläsernen Spatel oder dem Stiel eines Silberlöffels nieder. Schnell und geschickt muß die Untersuchung ausgeführt werden, sonst versagen besonders Kinder sehr schnell, schreien und sträuben sich, oder bekommen durch Einführung des Löffels Brechreiz.

Fig. 340. **Untersuchung des Halses.**

Behandlung. Bei Fieber und Halsentzündung mache man sofort kalte Halsumschläge und Rumpfpackung, die man je nach dem Hitzegrad halb- oder einstündlich wechselt; den Hals spritze man stündlich mit Zitronenwasser, etwa 23° C. aus, wenn deutlicher Belag vorhanden ist, und gebe täglich mehrmals kleine kühle Klystiere. Die Nahrung bestehe nur aus frischen Früchten, hauptsächlich Apfelsinen und Äpfeln, ferner Schleim- und Wurzelsuppen, keine Milch. Bevor sich stärkere Formen der Krankheit oder gar Gefahr entwickeln, mache man Sitzdampf oder heißes Sitzbad von 40° mit nachfolgender Abkühlung bis 20° C. Auch ein Bettdampfbad mit Schweißerzeugung ist sehr wohltätig. Wann und wie oft das eine oder andere anzuwenden ist, muß jeweilig entschieden werden und muß der Arzt bestimmen.

Wird nichts ausgehustet, oder tritt Erstickungsgefahr ein, dann dient ganz kaltes Wasser vorzüglich, indem es den Organismus zu größeren Anstrengungen anpeitscht und durch Reizung gewisser Nervenpartien, wie z. B. beim Rückenguß, kräftiger Husten ausgelöst wird. Wie bei Krupp (Croup) das Aushusten der Häute aus dem Kehlkopf Rettung bringt, so ist es auch bei Diphtherie, wenn sie in die unteren Halsteile eingedrungen ist. Also scheue man sich nicht vor eisigem Wasser, wenn man ein Kind in Atemnot sieht. Um bei etwaiger Herzschwäche vorbeugend zu wirken, mache man vorher eine Abwaschung der Brust mit demselben Wasser und stecke die Füße in heißes Wasser.

Die vielen Einzelheiten in der Pflege solcher Kranken, von Bedeutung für diese, lassen sich hier nicht alle anführen. Noch sei erwähnt, daß auch im Winter eine Fensterspalte geöffnet bleiben, häufiger Wechsel der Leib- und Bettwäsche, die sofort in eine fünfprozentige Karbollösung zu legen ist, stattfinden muß und keinerlei Gerüche im Krankenzimmer geduldet werden dürfen. Die Darmentleerungen sind sogleich mit Chlorkalk zu versetzen. Die Pflege der Schwerkranken ist ein schwierig Ding und muß auch gelernt werden. Jede Pflegerin gurgle selbst mit Zitronenwasser und wasche stets ihre Hände mit Lysol, wenn sie das Krankenzimmer verläßt, atme auch nicht in unmittelbarer Nähe des Kranken.

Besteht der Belag einige Tage, dann mache man Dampfinhalationen, bei kleinen unvernünftigen Kindern leitet man einen Gummischlauch vom Dampfapparat ins Mündchen. Auch Dampfkompressen auf den Hals sind sehr wirksam. Heißes Vollbad mit Trockenpackung wird auch gerühmt. Wir sind reich an Anwendungen; nur kommt es auch bei ihnen auf den richtigen Zeitpunkt an und auf die Art der Ausführung, die sich nach Alter, Kräftezustand und dem Grade der Krankheit richtet und in den nicht seltenen Fällen, in welchen die Eltern die Krankheit ihres Kindes auch nicht ahnen, so daß dieses schon mehrere Tage an ausgesprochener Diphtherie leidet und noch nichts zur Bekämpfung des gefährlichen Leidens getan wurde, leider nicht immer genügende Berücksichtigung findet. Darum ihr Mütter, übt euch in Halsuntersuchungen und studiert unsere Farbentafel! Der „Würgeengel der Kindheit" verliert seinen Schrecken, wenn die Mütter den Kampf mit ihm in der angegebenen Weise aufnehmen.

In der Genesungszeit tritt oft noch plötzliche Herzschwäche ein, man sei daher darauf bedacht, durch richtige Ernährung, frische Luft und sehr mäßige, milde Wasserbehandlung die Kräfte zu heben. Nur nächtlicher Leibaufschlag mit 24° C. statt Rumpfpackung, Ganzabwaschung, täglich morgens ausgeführt, Rückenfrottierung mit 20° C. am späten Nachmittag u. dgl. sind bei Geschwächten angezeigt. Abgekochte Milch, Hafergrützsuppe, statt Schleim Apfelmus, Haferkakes, grüner Salat mit Zitronensaft, frische Beeren und Apfel sind erlaubt, dabei reichlichste Zufuhr frischer Luft. Auch die Traubenmoste von Lampe, Worms, sind in solchen Fällen angezeigt.

Dioptrie. Auch die Glaslinsen, welche unsere Brillen bilden, müssen ihre Maße haben. Die Brechkraft einer Linse von 1 m Brennweite heißt Dioptrie.

Disposition. Wir haben diesen Ausdruck schon gebraucht und erklärt. In der Heilkunde bedeutet er die Anlage und Neigung zu einer bestimmten Krankheit. Worin diese in jedem einzelnen Falle besteht, hat man leider immer noch nicht nachweisen können.

Diurese heißt Harnabsonderung, welcher Ausdruck oft in ärztlichen Büchern gefunden wird. Diuretisch heißt demgemäß harntreibend.

Doppeltsehen. Viele Augenkranke werden dadurch gestört, daß sie jeden Gegenstand der sie umgebenden Welt doppelt sehen. Wenn die Licht-

strahlen, die ein Gegenstand in unser Auge sendet, von verschiedenen Richtungen in dasselbe eintreten, so daß sie verschiedene Stellen der Netzhaut treffen, so haben wir auch verschiedene Empfindungen und sehen die Gegenstände doppelt. Bei richtiger Augenstellung und Gewöhnung, mit beiden Augen stets gleichzeitig zu blicken, wird bei normaler Hirntätigkeit das Doppeltsehen jedoch ganz ausgeschlossen. Auch bei Schielenden ist es vorherrschend, kann aber durch Gewöhnung fast überwunden werden.

Douglasscher Raum. In Werken über Frauenkrankheiten ist oft davon die Rede; daher werden wir auch in unserem Frauenbuche eine kurze Erklärung davon geben. Es ist der Raum, der zwischen Gebärmutter und Mastdarm liegt und eigentlich von einer Falte des Bauchfelles gebildet wird. Blutansammlungen, Geschwülste, auch der verwachsene, nach hinten geschlagene Uterus sind mitunter in demselben eingebettet. Bei Beschreibungen der Beckenverhältnisse ist es notwendig, allen Zwischenräumen, Höhlen und Falten nähere Bezeichnungen zu geben, um sich schneller orientieren zu können.

Drainage. Um aus tieferen Wunden den sich bildenden Eiter immer wieder abzuleiten, legt man Röhrchen aus Silber oder anderen widerstandsfähigen Stoffen ein. Ein gut sitzender Verband hält sie fest.

Drosseladern (Venae jugulares.) Diesen Namen führen die beiderseitigen großen Halsvenen, die das Blut aus dem Gehirn ins Herz führen. Bei Blutarmut und Bleichsucht entsteht in ihrem unteren Ende oft ein eigentümliches Geräusch, das den Namen „Nonnengeräusch" erhalten hat.

Drüsenanschwellung. Drüsen sind kleine, blutreiche Organe, welche dem Blute Bestandteile entnehmen, die als „Ausscheidungsstoffe" vom Organismus ausgestoßen werden, so Schweiß, Schleim, Fettabsonderungen der kleinen Drüsen der Haut und Galle, Harn, Speichel der größeren inneren Drüsen. Ihre Tätigkeit ist zur Erhaltung der Gesundheit von größter Wichtigkeit. Eine besonders blutreinigende Aufgabe haben die Lymphdrüsen, welche als rundliche, kleine und weiche Körper überall im Körper verteilt sind und wie eine Art Filter wirken.

Wenn man von „geschwollenen Drüsen" spricht, so meint man gemeiniglich nur diese Lymphdrüsen, deren teilweise Vernichtung oder Schwächung ernste Blutkrankheiten, die bekannte Skrofulose, zur Folge hat. Siehe unter Buchstabe S.

Behandlung. Man macht warme Breiaufschläge, wenn geschwollene Drüsen Neigung zum Aufbrechen zeigen und erspart sich dadurch oft den Eingriff des Messers. Säfteverbesserung durch Hensel'sche Salze, Obst-Milchdiät, Luftwechsel, bei gutem Kräftezustand auch schweißtreibende Anwendungen, wie Ganzpackungen, sind hier angezeigt. Schwellen äußerlich gelegene Lymphdrüsen an verschiedenen Körperstellen an, ohne Neigung zum Aufbrechen zu zeigen, dann macht man feuchtwarme lokale Packungen, die man kalt auflegt.

Auch derlei Drüsenerkrankungen können so verschiedener Art sein, mit so wichtigen Nebenerscheinungen verknüpft auftreten, daß sie ganz verschieden behandelt werden müssen. Fichtennadelbäder sowie Seebäder werden seit jeher mit gutem Erfolg gegen Drüsenerkrankungen angewendet.

Durchfall (Diarrhöe). Er tritt bei ganz verschiedenen Veranlassungen auf, bei Darmgeschwüren ebenso wie bei Gemütsaufregungen, bei Erkältungen ebenso wie als Begleiterscheinung der Infektionskrankheiten. Erst wenn die Ausleerungen sich mehrere Tage lang wiederholen, wenn sie an Zahl und Flüssigkeit nicht nachlassen, wird der vorübergehende Durchfall zum Darmkatarrh. (Siehe diesen.)

Durst. Im zweiten Kapitel des I. Teiles ist das Wesen des Durstes beschrieben. Der krankhafte Durst ist heutzutage eine sehr häufige Erscheinung. Nervöse Personen und solche mit entzündeter Magenschleimhaut, Drüsenkranke, Zuckerkranke, Cholerakranke usw. leiden alle an qualvollem Durst. Wie in einem Falle die Befriedigung des Durstes heilend und wohltätig ist, so ist sie in einem anderen schädlich, oder nur mit Maß und Auswahl der Getränke zu vollziehen. Magenschwache und Nervöse haben immer Beschwerden, wenn sie ihren Magen mit Wasser vollgießen, und verderben sich dadurch nicht selten ihre Verdauung. Man stelle daher zuerst die Ursache des Durstes durch ärztliche Beratung fest und behandle den Durst darnach. Bei Darmträgheit und Nervenschwäche besteht oft großes Durstgefühl, und da hat sich der morgendliche Genuß der süßen Molken sehr bewährt. Das Aussaugen saftiger Früchte, wie z. B. der Apfelsinen, ist auch oft durststillend, vor allem aber ist zu erstreben: Behandlung der Ursache durch reizlose Kost, Beseitigung des Alkohols, der Gewürze, des Fettes, entsprechende Behandlung mit anderen Heilfaktoren. (Siehe „Büchlein vom Durst" von der Verfasserin, Verlag Meeckel, Berlin-Steglitz.)

Dusche. Wir haben ihr Wesen schon unter „Brause" besprochen; die „Güsse" haben sie größtenteils verdrängt.

Dysmenorrhöe (schmerzhafte Menstruation). Unter „Krankhafter Menstruation" werden wir auch die schmerzhafte erwähnen. Das vorstehende, aus dem Griechischen entnommene Wort kommt in Frauenbüchern oft vor, mußte daher auch hier Erklärung finden, obwohl es für Laien im übrigen entbehrlich ist.

Dyspepsie. Damit bezeichnet man eine Magenkrankheit, die durch Veränderung des Magensaftes entsteht, ferner auch durch Verminderung der Magenbewegung. Der Magensaft besteht aus Salzsäure, den Ausscheidungen der Magendrüsen und den durch die Nahrung hinzukommenden Flüssigkeiten. Enthält der Magensaft zu viel Salzsäure, so entsteht Sodbrennen; enthält er zu wenig, Appetitlosigkeit. Drüsen- und Muskelschwäche einerseits, Nervenschwäche anderseits sind die häufigste Ursache dieser Art von Magen-

leiden. Daher finden wir seine Anzeichen bei Anämischen, Skrofulösen und Neurasthenischen (Blutarme, Drüsenkranke, Nervenschwache).

Kann ein schlecht zusammengesetzter Magensaft nicht nachgewiesen werden und bestehen dennoch die Anzeichen desselben, wie Völle, Appetitlosigkeit, brennendes Aufstoßen, Magengase (weil die Speisemassen zu lange unverarbeitet im Magensacke liegen bleiben mangels genügender Bewegung der Muskelwände), so spricht man von nervöser Dyspepsie. Ihr Hauptmerkmal ist die Unbeständigkeit. Ein nervös Dyspeptischer hat heute nach zwei Bissen eines Biskuits heftiges Magendrücken, morgen aber nach dem Genuß von vier böhmischen Knödeln keines; wochenlang ist er ganz beschwerdefrei, dann kommt plötzlich wieder eine Periode, wo ihm alles schadet, alles Beschwerden verursacht. Ihre Heilung ist eine sehr langsame. Oft sind sexuelle Schwäche infolge früherer Ausschweifungen, z. B. jahrelange Onanie, die Ursache der späteren Dyspepsie.

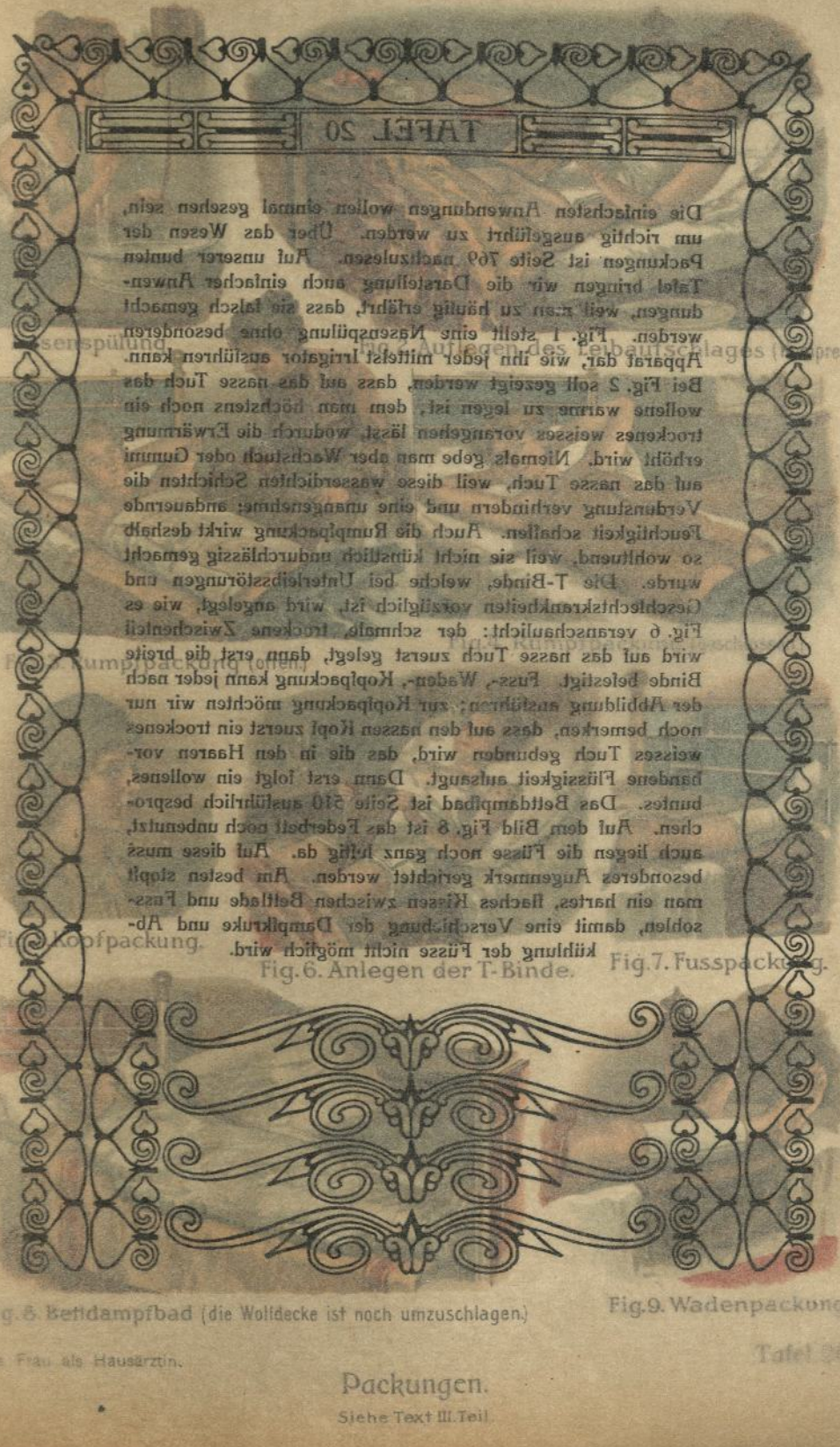
Behandlung. Regelung der Diät ist die Hauptaufgabe, dann aber Allgemeinkräftigung, Änderung der Lebensweise (längere Seereise!), Verbesserung des Blutes. Unter „Magenkrankheiten“ und „Magenkatarrh“ wird darüber näheres gesagt sein.

Dyspnoe. Mit diesem griechischen Worte bezeichnet man erschwertes Atmen, wie es Lungen- und Brustfellerkrankungen, Verlegung der Luftwege (bei Krupp [Croup], Diphtherie, Krampf der Bronchien usw.) herbeiführen. Auch Herzkrankheiten, Wasseransammlung in der Bauchhöhle, große Geschwülste und anderes mehr führen zu erschwertem Atem, der sogenannten Dyspnoe. Zufuhr frischer Luft, Hochlagerung des Oberkörpers, Entleerung des Darmes, Streichmassage des Rückens, kalte Herzkompresse, heißes Beinbad, anregende Genußmittel (säuerliche Tomaten, frische Gurken, roh gegessen, Zitronensaft, Selterswasser mit etwas Fruchtsaft, Fruchteis, chinesischer Tee und dergleichen mehr), natürlich je nach der vorliegenden Krankheit gewählt, bringen oft große Erleichterung.

Je weniger der Kranke an eines der genannten Genußmittel gewöhnt war, desto größer ist seine Wirkung.

E.

Echinococcus (Blasenwurm). Die Finne des Hundebandwurms gelangt, z. B. bei Liebkosung eines Hundes, in den menschlichen Darmkanal, wandert von dort nach anderen Organen und bildet daselbst Blasen, in welchen sie sich zu Bandwürmern entwickeln. In der Leber und der Niere findet man solche Blasengeschwülste am häufigsten. Wenn sie größer und zahlreicher geworden sind, machen sie Beschwerden, wie jede Geschwulst, springen wohl auch auf und entleeren ihren Inhalt in die Bauchhöhle oder vereitern.



TAFEL 20

Die einfachsten Anwendungen wollen einmal gesehen sein, um richtig ausgeführt zu werden. Über das Wesen der Packungen ist Seite 769 nachzulesen. Auf unserer bunten Tafel bringen wir die Darstellung auch einfacher Anwendungen, weil man zu häufig erfährt, dass sie falsch gemacht werden. Fig. 1 stellt eine Nasenspülung ohne besonderen Apparat dar, wie ihn jeder mittelst Irrigator ausführen kann. Bei Fig. 2 soll gezeigt werden, dass auf das nasse Tuch das wollene warme zu legen ist, dem man höchstens noch ein trockenes weisses vorangehen lässt, wodurch die Erwärmung erhöht wird. Niemals gebe man aber Wachstuch oder Gummi auf das nasse Tuch, weil diese wasserdichten Schichten die Verdunstung verhindern und eine unangenehme; andauernde Feuchtigkeit schaffen. Auch die Rumpfpackung wirkt deshalb so wohltuend, weil sie nicht künstlich undurchlässig gemacht wurde. Die T-Binde, welche bei Unterleibsstörungen und Geschlechtskrankheiten vorzüglich ist, wird angelegt, wie es Fig. 6 veranschaulicht: der schmale, trockene Zwischenteil wird auf das nasse Tuch zuerst gelegt, dann erst die breite Binde befestigt. Fuss-, Waden-, Kopfpackung kann jeder nach der Abbildung ausführen; zur Kopfpackung möchten wir nur noch bemerken, dass auf den nassen Kopf zuerst ein trockenes weisses Tuch gebunden wird, das die in den Haaren vorhandene Flüssigkeit aufsaugt. Dann erst folgt ein wollenes, buntes. Das Bettdampfbad ist Seite 510 ausführlich besprochen. Auf dem Bild Fig. 8 ist das Federbett noch unbenutzt, auch liegen die Füsse noch ganz luftig da. Auf diese muss besonderes Augenmerk gerichtet werden. Am besten stopft man ein hartes, flaches Kissen zwischen Bettlade und Fusssohlen, damit eine Verschiebung der Dampfkruke und Abkühlung der Füsse nicht möglich wird.

Fig. 1. Nasenspülung.

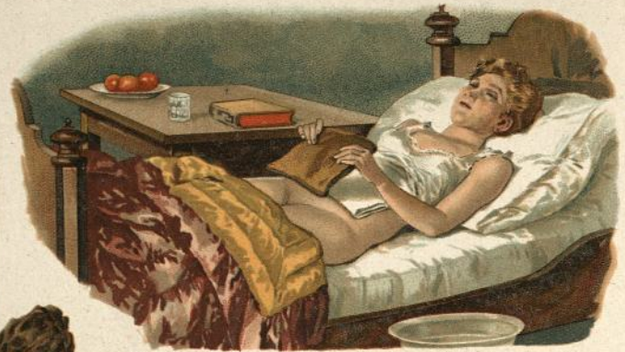


Fig. 2. Auflegen des Leibaufschlages (Kompresse.)

Fig. 3. Rumpfpackung (offen.)

Fig. 4. Rumpfpackung (geschlossen.)

Fig. 5. Kopfpackung.

Fig. 6. Anlegen der T-Binde.

Fig. 7. Fusspackung.

Fig. 8. **Bettdampfbad** (die Wolldecke ist noch umzuschlagen.)

Fig. 9. Wadenpackung.

Packungen.

Siehe Text III. Teil.

Man hat sie mit Erfolg operativ entfernt. Ihr Wachstum ist langsam und ihre Erkennung oft nicht leicht.

Bei Frauen ist er nicht so selten anzutreffen, da sie oft in geradezu gefährlich intimer Weise mit Hunden zusammenleben. Man küsse Hunde nicht und schlafe nicht mit ihnen zusammen! Bei Vereiterung der Blasen und Aufbruch des Abszesses nach außen tritt Naturheilung ein, und man wird ohne Operation den Blasenwurm los.

Eckzähne. Erst im zweiten bis dritten Lebensjahre des Kindes brechen die Eckzähne durch, nachdem vorher die Schneide- und Backenzähne hervorgekommen sind. Sie haben die längsten Wurzeln und können daher sehr schmerzhaft werden, wenn sie erkranken. (Siehe Fig. 341[3]" im Oberkiefer.)

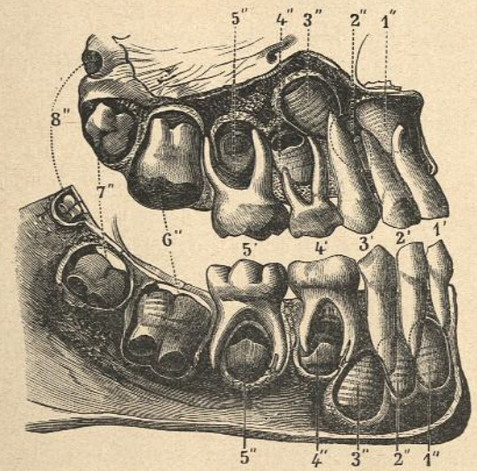


Fig. 341. **Erste Zahnung des Kindes,** deren Wurzeln bloßgelegt sind, um die Keime der zweiten Zahnung zu zeigen. Die Zahlen und ihre punktierten Verbindungslinien weisen auf die gleichnamigen Zähne und die ihnen entsprechenden Keime des Ober- und Unterkiefers hin. Nach König.

Ekzem („nässende Flechte"), auch „Salzfluß" genannt. Eine bestimmte Art von Hautausschlag, nässend mit Bläschen und Pusteln, die auch abtrocknen, jucken und beißen, am liebsten an Händen, Füßen, Gesicht und Geschlechtsteilen auftreten, nennt man Ekzem. Bäcker, Wäscherinnen usw., also Personen, die unter gewissen äußeren Reizen zu leiden haben, auch Bleichsüchtige, Skrofulöse und Menschen von kranken Säften bekommen sie.

Behandlung. Man beseitigt die reizende Ursache, behandelt zu Beginn mit lauen Wasseraufschlägen, nach Eintrocknung mit warmen Bädern und Einölung. Strenge reizlose Diät, Vermeidung des Alkohols und Fleisches, Bewegung in frischer Luft bringt Befreiung. Doch gibt es auch sehr hartnäckige Formen, die allen Anwendungen zu trotzen scheinen. Die moderne Lichtbehandlung dürfte neue Fortschritte in der Behandlung erzielen.

Ehe. Tolstoi sagt: „Wer nicht keusch bleiben kann, soll sich verheiraten; aber auch in der Ehe soll er nach Keuschheit streben."

Es ist eine traurige Wahrheit, daß man heute so oft ausgesprochen unkeuschen Ehen begegnet, die in ihrer Frivolität abstoßend wirken. Die Ehe verleiht nicht das Recht auf Unkeuschheit! Sie wird ein verdammenswertes Institut, wenn sie Geist und Körper der Eheleute schädigt und der Nachkommen-

schaft einen vergifteten Boden bereitet. Darüber werde sich jeder klar, der eine Ehe schließt. (Siehe siebentes Kapitel des I. Teiles.)

Auch hat die Ehe nicht nur den Zweck, tierischen Trieben zu dienen, sondern die Seelen zweier Menschen zu edler und nutzbringender Arbeit zu vereinigen. Bei sittlichen und edlen Naturen wird das niedere physische Leben stets den geistig höheren, ästhetischen Bestrebungen weichen. In selbstloser Arbeit für alles Gute und Wahre werden sie sich stets vereinigen und der gemeinen, erotischen Ehe den „Bund der Seelen" gegenüberstellen.

Ei. „Eier" sind diejenigen Gebilde, aus welchen bei Tier und Mensch die Nachkommen entstehen. Gewisse Vogeleier sind ein allgemein beliebtes Nahrungsmittel und fanden im Kapitel über „Ernährung" I. Teil Besprechung. Sie sind gleichzeitig „Fruchthalter", darum so groß und mit Nahrungsdotter ausgestattet, während die „Eier" der Säugetiere nur winzige Eizellen sind, die in einem eigens dazu bestimmten Fruchthalter zur Reife kommen (Gebärmutter). Teils im letzten Kapitel des I. Teiles, „Geschlechtsleben", teils im ersten Kapitel des II. Teiles findet Wesen und Entwicklung des menschlichen Eies nähere Besprechung.

Eibisch (Althea). Aus der Abkochung der Wurzeln dieser Pflanze wird ein bekannter Tee bereitet, welcher bei Husten reizmildernd wirkt, auch bei entzündlichen Halskrankheiten. Er ist schleimig. Zu viel davon verdirbt den Appetit, der so wie so bei Halskatarrhen oft recht schlecht ist.

Eichel. An der Spitze des männlichen Gliedes befindet sich ein Schwellkörper, der seiner Form wegen „Eichel" genannt wird. Die Vorhaut bedeckt sie schützend; der untere Rand der Eichel ist zuweilen der Sitz von Entzündungen, auch bei kleinen Knaben, was die Mütter wissen müssen. Häufiger ist aber noch jene an der Vorhaut. Nicht entfernter Talg aus Drüsen der Eichel erregt oft Entzündung.

Eicheltripper der Männer wird durch Ansteckung erworben, ist sehr schmerzhaft und versetzt die ganze Eichel in Entzündung und Eiterung. Männer, die daran leiden, dürfen keinen geschlechtlichen Verkehr ausüben, denn sie übertragen ihr Leiden sofort auf die gesunde Frau. Es ist also ein moralisches Unrecht, das sie begehen und vor dem sich die aufgeklärte Frau schützen wird.

Eichelkaffee. Die Früchte, die Blätter und Rinde der Eiche finden Verwendung zu Heilzwecken. Abkochungen derselben werden zu Bädern und Ausspritzungen benützt und wirken zusammenziehend und heilend. Die darin enthaltene Gerbsäure ist das Wirksame.

Eichelkaffee ist seiner herben Eigenschaften wegen auch bei Durchfall sehr gut und kann monatelang getrunken werden (mit Milch und Zucker).

Eierstockskrankheiten. Im letzten Kapitel des I. Teiles ist von den Eierstöcken schon gesprochen. Ihre Erkrankungen sind vielfältige und sowohl für den Gesundheitszustand der Frau, wie auch für die Mutterschaft und den psychischen Zustand von größter Bedeutung; das Verhalten der Menstruation darf als Barometer für die Gesundheit der Eierstöcke gelten; doch gibt es auch nervöse Personen, die ganz gesunde Genitalien haben und dennoch selten regelmäßige Menstruationen nachweisen können. Das sind meistens Mädchen mit erregbaren Herznerven, die öfters auch an Zirkulationsstörungen leiden. In solchen Fällen hat die Unregelmäßigkeit nicht viel zu bedeuten, verliert sich in den leichteren Fällen auch oft durch die Ehe. Kommen aber stechende und drückende Schmerzen hinzu, die nicht selten in die Nabelgegend verlegt werden, ist Gemütsverstimmung, Reizbarkeit und Veränderlichkeit vorhanden, dann hat man es mit einem ausgesprochenen örtlichen Leiden zu tun. Man unterscheidet akute und chronische Eierstocksentzündung und Eierstocksgeschwülste.

Die akute kommt recht oft im Anschluß an Gebärmutterentzündungen vor, ferner bei Tripperinfektion, wenn sich der Trippereiter rasch in die Gebärmutter hineinzog, aber auch selbständig aus mannigfachen Veranlassungen. Viel häufiger indessen sind die chronischen Entzündungen, die schleichend beginnen und eine beständige Quelle von Beschwerden bilden. Überanstrengung der Geschlechtsorgane in und außerhalb der Ehe durch zu häufige geschlechtliche Reizungen, wiederholte Tripperinfektionen durch den Mann sind die häufigsten Ursachen; es gibt auch andere bei blutarmen Personen oder im Anschluß an Entzündungen der Nachbarorgane. Zur Behandlung ist die Feststellung dieser Verschiedenheiten notwendig.

Unter den Geschwülsten ist die „Zyste", das ist eine wasserhaltige Blase von Erbsen- bis Kopfgröße, die häufigste. Sie wächst mitunter überraschend schnell, platzt wohl auch und überschwemmt die Bauchhöhle oder vereitert und bricht nach außen auf. Sind keine ausgedehnten Verwachsungen mit der Umgebung eingetreten, so ist die Ausscheidung der ganzen Zyste samt dem Rest des Eierstockes durch Operation (Bauchschnitt) das radikalste Mittel, um (bei gutem Kräftezustand) noch Heilung zu erzielen. Die Operationstechnik ist jetzt so hoch entwickelt, daß kaum sieben Prozent Todesfälle dabei nachweisbar sind. Aber auch durch Dampfanwendungen und heiße Kompressen, verbunden mit Diät und ableitenden Bädern, erzielt man mitunter Heilung. Auch Eierstockskrebs kommt vor, ist aber selten.

Behandlung. Bei akuter Eierstocksentzündung, oft mit Fieber verbunden, haben sich kalte Unterbauchwaschungen sehr bewährt (siehe Fig. 342), stündlich zu wechselnde Leibpackung, leichte, kühle Diät, Entleerungsklystiere.

Bei chronischer Eierstocksentzündung sind Sitzdämpfe, täglich zweistündig heiße Bauchflasche, darnach ableitende Halbbäder mit kaltem Rückenguß,

Fußdämpfe mit kaltem Knieguß, Wechselarmbäder, reizlose Diät, täglich Stuhlerzeugung zu empfehlen. Niemals mache man gewöhnliche Scheidenausspülungen dabei, die nur reizen und zuleitend wirken.

Bei Geschwülsten ist die Erhaltung eines guten Kräftezustandes von Wichtigkeit, was wir durch richtige Ernährung und angemessene Behandlung des Darmes bei noch vorhandener Lebenskraft stets erreichen. Wie weit man mit Heißbehandlung dabei gehen kann, entscheiden Alter, Herzkraft und etwaige Neigung zu Blutungen. Trockenkost, ableitende Gymnastik, vorsichtige Wasserbehandlung, auch bei schwachen Personen, erzielen oft einen sehr erträglichen Zustand, wobei Zysten eher zu schrumpfen als zu wachsen scheinen, und man Patientinnen durch Operationsideen gar nicht zu ängstigen braucht.

Fig. 342. **Kalte Unterbauchwaschung.**

Bei Eierstocksgeschwülsten, die mit plötzlichem Versiegen der Menstruation eintraten und meist von einem Eileiter ausgehen, hat man auch stets an die Möglichkeit einer Tubenschwangerschaft zu denken, von welcher wir schon gesprochen haben. Jedenfalls versäume keine Frau bei eintretenden Beschwerden, Ausbleiben der Periode, Schmerzen in einer Bauchseite, einen erfahrenen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen, um eine zuverlässige Diagnose über ihren Zustand einzuholen.

Eifersucht. Es gibt Männer und Frauen, die in für die Umgebung beängstigender Weise beständig an der Angst leiden, der andere Teil könnte sich vergehen oder die Treue brechen. Wenn wir von jenen, leider nicht zu seltenen Fällen absehen, in welchen es sich wirklich um kokette Frauen oder liederliche Männer handelt, denen nichts heilig ist, die also zu solcher Angst wohl berechtigen, so haben wir es fast ausschließlich mit Neuropathen (Nervenkranken) zu tun, deren eigenes Seelenleben nicht gesund ist. Um ein aufreibendes Eheleben zu verhüten, ist mehrmonatige Trennung der Gatten, sowie das Nervenleben kräftigende Kur des kranken Teiles und der nachdrückliche Einfluß eines tüchtigen Arztes notwendig. Wo das alles nicht hilft, da liegen oft beginnende Geistesstörungen vor, und es werden recht schwierig auszuführende Kuren notwendig.

Eigenwärme. Durch die Verbindung des Sauerstoffs mit Kohlenstoff wird Wärme erzeugt; der tierische Stoffwechsel besteht in Aufnahme und Ausgabe von Stoffen, bei welchen Kohlensäure gebildet und Wärme erzeugt wird. Daher sind alle höheren Tiere und der Mensch warm und haben bei normaler Atmung und Verdauung auch immer die gleiche Temperatur. Das ist 37° bis 39° C. Die Haut ist natürlich kühler als das Blut, weil sie beständig Wärme ausstrahlt. Menschen, die immer frösteln, schwer heiß werden, schwer schwitzen, haben einen ungenügenden Stoffwechsel und erzeugen daher zu wenig Eigenwärme. Alle aber wissen, daß Muskeltätigkeit warm macht. Warum? Es wird eben mehr geatmet, Sauerstoff reichlicher eingezogen und durch die Zusammenziehungen der Muskeln mehr Kohlensäure gebildet. Daher sind wir sogar imstande, sehr warm zu bleiben, während um uns Eis und Schnee starrt. Dies hat mancher beim Bergsteigen und Eislaufen im Winter erfahren.

Beim Fieber steigert sich der sogenannte Verbrennungsprozeß im Organismus; es zerfallen Bestandteile desselben, Kohlensäure wird mehr gebildet, der Atem geht schneller, der Körper glüht. Daher die Abmagerung bei länger andauerndem Fieber und einer Temperatur von 40° C., dagegen ein Sinken der Eigenwärme auf 36° bis 35° nach schweren Krankheiten und bei plötzlichen Schwächeanfällen (Kollaps). Es ist gut, wenn Frauen sich im Messen der Körperwärme üben, damit sie in Krankheitsfällen sogleich Bescheid wissen und dem Arzte über Temperaturschwankungen Auskunft geben können. Wer aber an Mangel an Eigenwärme leidet, der führe Gymnastik, Sport (Radfahren, Ballspielen, Eislaufen usw.) oder erwärmende Hausarbeiten, wie Wischen der Fußböden, Bürsten, Klopfen usw. ein. Letztere Anwendungen sind billige und nie versagende Mittel, um das Frösteln zu beseitigen, aber natürlich nur, wenn sie energisch ausgeführt werden.

Eihäute. Die Häute, welche die wachsende Frucht im Mutterleibe umschließen, heißen Eihäute. Fig. 2 und 4 auf Tafel Nr. 9 stellt sie dar. Wenn sie sich bei der Geburt von der Wand der Gebärmutter nicht vollständig ablösen, sondern stückweise zurückbleiben, so können sie Ursache anhaltender Blutungen werden. (Siehe Näheres im II. Teil.)

Eingeschlafensein der Glieder. Frauen klagen sehr häufig über dieses Symptom. Es ist ein eigentümliches Gefühl von Pelzigwerden, Kribbeln und Schwere in einem Arm oder einem Bein, das man bei Druck oder Stoß auf einen größeren Nerv in dem dazu gehörigen Hautgebiete empfindet. Es tritt aber auch nachts ein, oder ohne jeglichen Druck am Tage, in welchem

Falle es meist Folge mangelhafter Blutzirkulation ist; denn kräftiges Reiben des Gliedes oder das Handauflegen einer anderen Person bringen meist rasche Besserung. Sehr blutarme Personen mit wenig Eigenwärme, auch Herzkranke leiden oft daran. (Siehe „Ameisenkriechen".)

Einheit in der Heilkunde. Gegenwärtig ist die Vielheit der Heilsysteme so groß, daß mancher Leidende, der sich selbst die für ihn anscheinend passendste aussuchen wollte, kopfschüttelnd und entmutigt die Hände sinken läßt, weil er zuletzt nicht mehr zu entscheiden vermag, wo Wahrheit noch erhalten blieb und wo Irrtum beginnt. Es ist auch auf den ersten Blick überraschend, zu sehen, wie viele Heilmethoden Ansehen und Tausende von Anhängern besitzen; ja, es wirkt verblüffend, gelegentlich zu erkennen, daß sogar verschiedene Methoden eine und dieselbe Krankheit zur Heilung führen. Wie ist dies einigermaßen zu erklären? Das Erstaunen über Heilerfolge wird sich sofort mindern, wenn man sich vergegenwärtigt, daß in jedem noch lebensfähigen Organismus auch eine „Heilkraft" wirkt, d. h. daß sich neben den schädlichen Kräften, die das Bild der „Krankheit" geben (z. B. entstandene Selbstgifte, zu kohlensäurereiches Blut, das sich staut usw.), auch Gegenkräfte einstellen, welche einen inneren Kampf mit ersteren eingehen. Diese Heilkraft führt immer zur Heilung, wenn die schädlichen Kräfte nicht zu starke sind, oder nicht zu viel hemmende Einflüsse von außen auf den Kranken einwirken. Daher kann er tatsächlich allerlei, sogar Gegensätzliches in gutem Glauben an seine Heilung gebrauchen, heute ein Pflaster auflegen, morgen giftige Pillen schlucken, heute Blut abzapfen lassen, morgen Abführmittel nehmen und anderes mehr; er wird unter allen Umständen gesund, solange seine sogenannten „Heilmittel" nicht noch schädlicher für sein Bestehen sind, als die in ihm wirkenden feindlichen Kräfte. Sicher ist auch, daß viele der üblichen „Heilmittel" eine anregende, reizende Wirkung auf den Organismus ausüben, ob es nun homöopathische Gaben sind, ob kalte Güsse, ob Baunscheidtismus oder anderes. Das Wesentliche in der Wirkung ganz verschiedener Anwendungen ist großenteils nur der Reiz auf Nerven und Gefäße. Daher also der Erfolg!

Wird der Kranke aber in günstige Verhältnisse gebracht, z. B. in reinste Waldluft, mit prächtigem Quellwasser erquickt, mit Wurzeln und Waldbeeren genährt, so macht die Heilung merkwürdige Fortschritte, von welchen gar oft berichtet wurde; denn — es fehlten jene schädlichen äußeren Einflüsse, die im städtischen Familien- sowie im Krankenhause ungezählte Opfer fanden: die vergiftete Luft, die schädliche Nahrung.

Je nach Klima, Kultur und Landessitten sind auch die Volksheilmittel verschieden. Die wissenschaftliche Heilkunde in Europa, die nach tiefster Erkenntnis aller Krankheiten strebt und durch das erkannte Wesen einer Krankheit auch ihr einzig richtiges Heilmittel zu finden hoffte, beherrscht unsere Zeit. Sie hat es weit in der Erkenntnis der Krankheiten gebracht, noch nicht aber

auch in der Entdeckung ihrer Heilmittel; denn die Durchforschung großer Wissensgebiete zur Begründung und Erklärung krankhafter Erscheinungen hat ihre Jünger so verbraucht, daß ihnen Zeit und Sinn für die praktische Heilkunde, für das „Hilfebringen" nahezu verloren gegangen ist. Daher entwickelte sich neben der staatlichen, wissenschaftlichen Heilkunde eine Volksheilkunde, welche ursprünglich keine wissenschaftlichen Grundlagen erstrebte, aber desto mehr auf Erfahrung sich stützte und nur Unterstützung des natürlichen Heilbestrebens, das jedem Organismus mehr oder minder innewohnt, im Auge hatte. Schaffung guter Lebensbedingungen (Luft, Ernährung, Sonne, Wasser!) ist ihre Hauptaufgabe, daher lehrt sie die eigentliche Volkshygiene, Reinlichkeit innen und außen und Kampf gegen alle Feinde der Gesundheit.

So wie die staatliche, wissenschaftliche Heilkunde strebt auch die praktische Volksheilkunde nach Wahrheit; sie müssen sich an gewissen Punkten also treffen und sogar streckenweise den gleichen Weg gehen. Das wird immer mehr der Fall sein, je wissenschaftlicher letztere und je praktischer erstere wird.

Wer unseren Betrachtungen gefolgt ist, wer das springende Moment der verschiedenen Heilsysteme einigermaßen erkannt hat, wird sich jetzt nicht mehr über die erwähnten auffälligen Erscheinungen wundern. Eine gewisse Einheitlichkeit besteht in allen Erscheinungen des Lebens, daher auch in den Äußerungen der Krankheiten; je mehr diese Einheitlichkeit erkannt ist, desto mehr wird man auch Einheit in der Heilkunde erstreben und das, was schon lange davon besteht und oft verkannt wird, des verwirrenden Ballastes entkleiden und ins volle Licht setzen.

Einpackung. Man unterscheidet beruhigende, abkühlende, erhitzende und erregende Packungen. Die abkühlenden Ganz- und Teilpackungen werden mit kühlem Wasser und auf kurze Zeitdauer bei Fieber oder Erregungszuständen angewendet; die erwärmenden um Schweiß zu erzeugen, im Körper Gebundenes zu lösen. Sie dauern eine bis zwei Stunden, werden durch Anlegen von künstlichen Wärmequellen in ihrer Wirkung erhöht (Dampfkruken) und finden daher sowohl für den ganzen Körper als auch für einzelne Körperteile Anwendung.

Man führt sie aus, indem man auf eine größere wollene Decke ein kleineres nasses Tuch aus Baumwolle oder besser aus Rohseide legt, den Kranken darein einschlägt und dann die wollene Decke so um ihn legt, daß die Ränder an seinen beiden Seiten untergestopft werden. Am Halse legt man die Tücher sorgfältig in Falten, so daß Abschluß erzielt wird, das Kinn freibleibt und die übereinanderliegenden Tuchdecken nicht drücken. Dann gibt man, wenn man erwärmen will, dicke Decken, besser aber noch Federbetten auf den Kranken, versäumt niemals eine Wärmeflasche an die Sohlen zu legen und läßt ihn nun ruhig dunsten. (Siehe „Bettdampfbad".)

Will man den Kranken abkühlen, so wickelt man ihn weniger fest und bedeckt auch nicht, wiederholt aber halb- bis einstündige Packungen mehrmals des Tages.

Wird ein unruhiger Kranker still in dem kühlen Wickel, oder schlummert er gar ein, dann stört man ihn nicht, sondern überläßt ihn der wohltätigen Ruhe. Stets sorge man vorher für warme Füße, frottiere diese, gebe ein heißes Fußbad vor der Einpackung, lege eine Wärmeflasche an, um gleiche Blutverteilung zu erzielen und dadurch Wohlbefinden vorzubereiten. Bei erregten Kranken kommt es oft vor, daß sie glühenden Kopf, vermehrten Puls und eisige Füße haben; sowie die Füße jedoch warm werden, die Haut durch die kühle und dann wärmer werdende Packung blutreicher wird, legt sich die Unruhe, der Puls wird gleichmäßiger, der Kopf kühler: die Zirkulationsstörung ist aufgehoben.

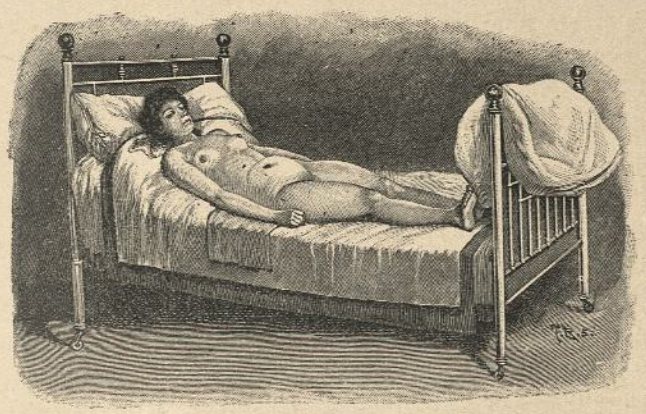


Fig. 343. **Ganzpackung** (offen).

Fig. 343 stellt die vorbereitende Packung dar, mit besonderem Tuch für Leibwickel; Fig. 344 die vollendete nasse und trockene Ganzpackung; Fig. 345 die Dreiviertelpackung, welche bei leicht erregbaren Kranken lieber gemacht wird. Die freigelassenen Arme bei letzterer werden nur unter die erwärmende Decke gelegt.

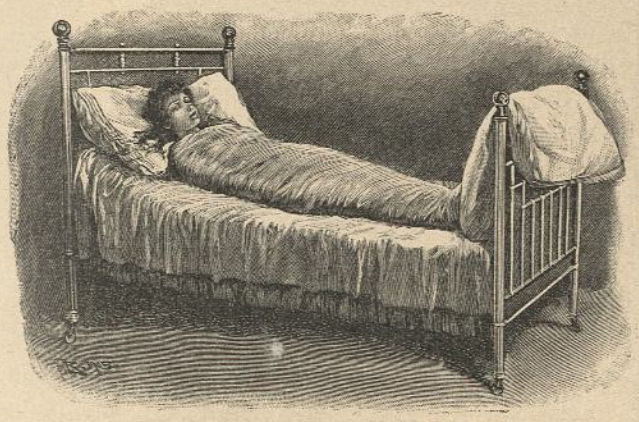


Fig. 344. **Ganzpackung** (geschlossen).

Wichtig ist noch die Temperatur des Wassers, in welches das Wickeltuch gelegt wird. Sehr kalt, sehr naß wirkt stark erregend, man muß also genau wissen, wann solches angezeigt ist, und wage dergleichen nicht auf eigenes Risiko; laues oder warmes Wasser, das Tuch stark ausgewunden, wirkt milder und wird von schwachen oder nervösen Kranken viel besser ertragen. Selbst heiße Fieberkranke darf man nicht immer in ganz kalte Tücher wickeln; denn die plötzliche Wirkung auf die Hautnerven ist oft eine so

starke, daß Zuckungen, Ohnmacht, heftige Aufregung, Schüttelfrost usw. ausgelöst werden. Man nimmt daher von 23° C. an aufwärts und breitet das Tuch immer erst im letzten Augenblick aus, um eine Auskühlung zu verhüten. Bei schwachen Kranken, die das Bett nicht verlassen können, schiebt man die Tücher unter, indem man sie zum Teil zusammenfaltet und, während der Kranke etwas gehoben wird, sie rasch unter ihm aufrollt. (Siehe Fig. 346.)

Die Einübungen gerade von solchen Griffen sind in der Familie von größter Wichtigkeit, weil die Familie durch Geschicklichkeit ersetzen muß, was in Anstalten an geschulter Bedienung und praktischen Einrichtungen vorhanden ist. Prinzip bleibe es, den Kranken so wenig als möglich zu belästigen und anzustrengen, alle Arten von Bädern und Packungen in geschickter, leichter Art auszuführen, ohne den Kranken aufzuregen oder großartige Vorbereitungen zu machen. Ein zweites Bett zur Ausführung der Einpackung ist wohl für die Krankenpfleger recht bequem, nicht aber für den armen Kranken, dem oft jede Berührung Schmerzen verursacht und der, besonders bei ungeschicktem Anfassen, durch das Herüber- und Hinübertragen nur Qualen empfindet.

Fig. 345.
Dreiviertelpackung. (Einschlagen in die wollene Decke.)

„Laßt mich doch in Ruhe!" lautet dann meist die Bitte. Oft ist aber auch ein zweites Bett nicht aufzutreiben. Muß man ihn dennoch einpacken, dann ziehe man zuerst unter ihm das Bettuch weg (man kann es auch ausgebreitet lassen, wenn man die Matratzen schonen will, und ersetzt es nach der Packung durch ein frischgewaschenes), dann zieht man dem Kranken vorsichtig das Hemd ab und läßt ihn zur Behandlung ohne Hemd, nur mit leichter Decke bedeckt. Wenn der Wechsel der Tücher öfter nötig wird, dann schiebt man, wie schon gesagt, die Wolldecke mit dem nassen rohseidenen Tuch halb zusammengerollt unter dem Kranken durch und wickelt ihn ganz schnell. Faltenbildung vermeide man, an Füßen und am Halse stopfe man so gut unter, daß nirgends Luft eindringen kann. Man kann den Kranken dabei zuerst am

Unterkörper „lüften“, dann am Oberkörper, ohne ihn im geringsten anzustrengen, und braucht dann also, wie es Fig. 346 darstellt, zur Ausführung einer Packung bei Schwerkranken stets zwei Personen, die vorher gut angeleitet werden müssen. Kann sich der Kranke selbst erheben, dann genügt auch eine Person.

Soll er dann einige Zeit ohne Wickel bleiben und ruhen, dann sorge man stets für reine Unterwäsche und genügt dieser Anforderung am einfachsten, indem man, um das Fortziehen des Kopfkissens zu vermeiden, ein großes Bettuch auch über die Kopfunterlage zieht. Niemals lasse man den Kranken in feuchter und riechender Wäsche liegen. Herzschwache, Fette, Kurzatmige vertragen aber keine Ganzpackungen, man macht diesen daher Dreiviertelpackung und läßt Hals, Schultern und Arme frei. Es wird ihnen darin nicht bange; sie bekommen keine Beängstigung, und man erreicht doch den Zweck. Erhöhte Lage des Oberkörpers, Zufuhr frischer Luft, auch kalter Kopfaufschlag machen bei Aufgeregten die Durchführung der Einpackungen möglich. — Wie man den ganzen Körper einpackt, so behandelt man auch ein Bein, einen Arm. Grundsatz dabei ist stets vollständige Bedeckung der nassen Teile mit wollenen Tüchern, am besten aus gutem Flanell unter guter Befestigung der Tuchenden. Rohseide ist viel besser als Baumwollzeug oder gar Leinen, weil sie weniger kühlt und weniger erregt, und bei empfindlichen Kranken, wie die meisten Frauen und Kinder es sind, sind solche Umstände von Wichtigkeit.

Fig. 346.
Unterschiebung der Packung bei einer Schwerkranken.

Kleinere Kinder schreien meist und wehren sich, wenn sie in nasse Leinentücher gesteckt werden; die Rohseide lassen sie sich aber ganz ruhig gefallen. Dies diene uns als Wink! Kalte Glieder packe man nie kalt ein.

Die Tafel Nr. 20 zeigt uns alle die erwähnten Einpackungen und ihre Ausführung. Wir wiederholen nochmals, daß man unterscheidet: Ganzpackung, Dreiviertelpackung, Halbpackung (bis zum halben Rumpf), Rumpfpackung, Bein-, Armpackung, Hals-, Hand- und Fußpackung. Wärmeentziehung ist die Aufgabe der kühlen, kurzen Packungen, Wärmeansammlung, vermehrte Hauttätigkeit, Lösung und Ausscheidung durch die feuchte Wärme die Aufgabe der längeren Packungen, deren milde und doch tiefgehende Wirkung unersetzlich ist.

Auch „Trockenpackungen“ wende man an, um kräftigen Schweiß zu erzielen. Man gibt ein heißes Vollbad von 40° C., läßt bei Personen, die schwer schwitzen, wohl auch warmes Zitronenwasser oder Lindenblütentee trinken und wickelt den Kranken in ganz trockene Tücher und Decken fest ein. Wärmeflaschen an die Sohlen, Federbetten bis an den Hals bringen den Schweiß alsbald zum Tropfen.

Da die Wasserentziehung bei diesem Verfahren aber sehr ausgiebig ist, so fühlt man sich darauf wohl auch recht angegriffen. Für Nervenschwache ist die Trockenpackung daher nicht immer zu empfehlen; frostige Naturen fühlen sich aber wohler in ihr. In nasse Tücher gewickelt, müssen sie zu viel Wärme produzieren, um diese erst zu erwärmen, und sie kommen ohne Zuhilfenahme von Wärmequellen (Dampfkruken) schwer oder gar nicht zum Schwitzen. Unbehagen, Reizbarkeit, Druck im Kopfe bleibt von solchen mißlungenen oder schlecht angebrachten Ganzpackungen zurück. Daher wähle man vorsichtig, — niemals „Eines für Alle“!

Wenn die Ganzpackung nur zu einem angenehmen ein- bis zweistündigen „Dunsten“ führte — also nicht zu starker Erhitzung und zum Schwitzen —, dann bedarf es höchstens einer kurzen kühlen Abwaschung mit einem weichen Schwamm, der man Bekleidung mit trockener Wäsche folgen läßt. Auch leichte Abreibung mit trockenem Handtuch genügt oft und verhindert ein dem Kranken sehr unangenehmes Frösteln. Nur nach Schweißausbruch, besonders nach Trockenpackungen ist eine laue Übergießung, auch ein Halbbad von 30° bis 22° C. abgekühlt, angezeigt und von sehr wohltätiger Wirkung; doch entscheidet hierüber einzig der Kräftezustand des Kranken.

Einreibung. Von der älteren Staatsmedizin wurde sie viel mehr angewendet, als dies heute noch der Fall ist. Mögliches und Unmögliches wurde früher in die Haut eingerieben in dem Glauben an eine großartige Fernwirkung. Jetzt beschränkt man sich hauptsächlich auf Kampferspiritus, auf Quecksilbersalbe und Krätze vertreibende Mittel.

Die Aufnahme durch die Haut ist ja eine beschränkte, und die vornehmste Wirkung jeder Einreibung ist die der Wärmeerzeugung und des Nervenreizes; daher ihre Beliebtheit, wenn man erregende Mittel, wie Kampferspiritus, Franzbranntwein oder Kräuter-Essenzen, gebraucht. Sie erzeugen Röte, weil die Blutgefäße der Haut sich stärker füllen, und sind zu diesem Zwecke gelegentlich berechtigt, während Einreibungen von metallischen, schweren Giften, wie Quecksilber eines ist, zu großer Gefahr für jeden Organismus werden kann.

Bei ziehenden Schmerzen in den Gliedern, bei „rheumatischem" Stechen irgendwo im Körper ist eine kräftige Einreibung mit Kräuter-Essenz, z. B. mit der „braunen Essenz" von Reglin (Stuttgart) sehr angenehm. Von dauernder Wirkung aber sind warme Packungen.

Einspritzung. Man unterscheidet Einspritzungen in Körperhöhlen, unter die Haut und in Venen. Sie gehören nicht zu den gleichgültigen Anwendungen; denn was die Natur verschlossen hat, ist empfindlich gegen das Eindringen von Fremdkörpern; ein Wasserstrahl, ein Gummirohr sind aber reizende Fremdkörper für eine Harnröhre, eine Gebärmutter usw., von Arzneistoffen gar nicht zu reden. Die neuere Schulmedizin umgeht oft mit Vorliebe den Verdauungsschlauch und führt den Gefäßbahnen Arzneistoffe durch Einspritzungen unter die Haut zu. Ihre Aufnahme erfolgt natürlich rascher und ihre Wirkung ist stark. Übelkeiten oder Reizungen des Darmes werden dadurch umgangen. Wirklich lindernd in verzweifelten Fällen sind die Morphiumeinspritzungen und sehr einfach in der Anwendung. Ein kleiner Stich und es ist geschehen. Schwefeläther- und Kampfereinspritzungen kann höchstens in Fällen größter Not das Wort geredet werden. Oft bereiten sie einem schon Sterbenden noch unnötige Qual! Selbstredend darf sie nur die geschulte Hand des Arztes ausführen; der „Hausärztin" stehen für gewöhnlich andere Mittel zu Gebote.

Eis. Die Staatsmedizin wendet Eis bei gefährlichen Entzündungen und tiefsitzenden Eiterungen an, so bei Gehirnentzündung, bei Blinddarmentzündung, bei Krupp (Croup) usw. Das Eis wird in wasserdichte Beutel gefüllt und wirkt durch seine Kälte, ohne zu nässen; alles Leben macht es erstarren, den Stoffwechsel hemmt es, bei intensiver Wärmeentziehung vermindert es die Eiterbildung und den Schmerz, befördert aber die Heilung nicht. Die Heilkunde der Zukunft wird daher keine Eisbeutel gebrauchen! Ist kräftige Wärmeentziehung am Platze, so wenden wir Kühlapparate an, welche wir an anderer Stelle besprechen, und wechseln nasse Aufschläge. Sie erfüllen den Zweck, ohne durch übermäßige Kälte zu lähmen. Wir kühlen aber nicht nur an der erkrankten Stelle, sondern wir verfügen auch über bewährte Mittel der Ableitung. (Siehe „Ableitung".)

Bei Erbrechen, Halsentzündungen, Blutungen ist vorübergehender Genuß kleiner Eisstückchen sehr wohltätig, vorausgesetzt, daß das Eis einigermaßen bakterienfrei ist und nicht einem schmutzigen Wasser entnommen wurde.

Eisen. Aus dem ersten Kapitel dieses Buches wissen wir bereits, daß das Eisen in Verbindung mit anderen Stoffen eine wichtige Rolle in unserem Organismus spielt; über seine Wirkung als Arzneimittel gehen die Meinungen jedoch sehr auseinander. Auch die Form der Darreichung zeigt die größten Verschiedenheiten, daher die vielen gebräuchlichen Eisenpillen, Eisenliköre, Eisenquellen usw., von welchen jedes gerühmt und jedes verworfen wird, je nach den subjektiven Erfahrungen der Ärzte und der Kranken. Man gibt

mit Vorliebe milchsaures Eisen, dann Arsenverbindungen mit Eisen, ersteres in sehr geringen Mengen. Ohne genaue ärztliche Verordnung sollen diese Mittel jedoch nie genommen werden. Das Hämostogen von Loeffler ist ein vorzügliches Nährmittel mit Eisengehalt, das unzähligen Blutarmen und Nervenschwachen geholfen hat und sowohl Eiweiß wie mineralische Bestandteile enthält. Die Bedeutung des Eisens im menschlichen Organismus aber wurde bis heute überschätzt, da man die Aufgabe anderer Mineralstoffe noch zu wenig kannte. Seitdem die „Nährsalztheorie" aufkam, trat das Eisen als Glied einer Kette gebührend zurück, und so behandeln wir Blutkranke nicht mehr in einseitiger Weise mit Eisenkuren, sondern führen „Nährsalze" zu, in welchen das Eisen auch nicht fehlt, und suchen den ganzen Stoffwechsel zu heben. Wir bevorzugen eisenhaltige Gerichte wie Spinat, Kopfsalat, Spargel, Lauch und Erdbeeren, und glauben überzeugt sein zu können, daß diese von der Natur gegebenen Eisenverbindungen mehr Nutzen bringen als die künstlichen Zusammensetzungen. Wir vernachlässigen aber auch die natron- und kalkhaltigen nicht und reichen Früchte und Gemüse in bunter Reihe.

Das Trinken eisenhaltiger Wasser hat noch mehr Erfolg als das Einnehmen eisenhaltiger Präparate, weil sie mehr oder minder auch andere mineralische Substanzen enthalten und weil mit dem Aufenthalt an einem Badeort mit Eisenquellen mehr Bewegung, Luftgenuß, Anregungen aller Art verbunden sind, welche zu Hause fehlen. Man hat daher von dem Gebrauch solcher Eisenquellen fast immer Nutzen.

Eiter. Er besteht aus nichts anderem als aus im Zerfall begriffenen weißen Blutkörperchen, Blutflüssigkeit und kleinen Gewebsteilchen, welchen auch rote Blutkörperchen beigemengt sind, und bildet sich leicht an Stellen, wo ausgebreitete Entzündungen entstanden. Dem unbewaffneten Auge stellt sich der Eiter als dickliche, gelbe Masse dar, die mit Blut untermischt ist. Wo er sich ansammelt, wirkt er reizend auf seine Umgebung, da er als abgestorbene Masse von diesem ausgestoßen wird. Seine Entfernung befördert daher die Ausheilung, seine Zurückhaltung verzögert sie. Kranke Säfte unterstützen Eiterungen und weil Eiterherde gleichzeitig Bakteriennester werden, so wird die Verschleppung von Eiterteilen nach anderen Körpergegenden sogar mitunter lebensgefährlich.

Eiterfieber. Man kann es auch Aufsaugungsfieber nennen, weil es durch Aufnahme von Eiterteilen in die Blutbahn entsteht. Es tritt um so heftiger auf, je älter und zersetzter der Eiter ist, und es kann zu allgemeiner Blutvergiftung und Tod führen. Der Beginn des Eiterfiebers wird gewöhnlich durch Schüttelfrost eingeleitet; heftiges Fieber mit hohen Temperatursteigerungen, Delirien usw. gehen der Auflösung voraus. Bei kräftigem Körper und rechtzeitiger Behandlung kann es aber auch überwunden werden. Vor einigen Jahrzehnten sind in den städtischen Krankenhäusern Tausende von armen Wöchnerinnen am Eiterfieber zugrunde gegangen, da durch

unreinliche Behandlung der Geburtswunden Blutvergiftung entstand. Das gleiche hat man bei verwundeten Kriegern beobachtet.

Behandlung. Die sorgfältigste, reinlichste Behandlung der Wunden verhütet den Ausbruch des Eiterfiebers. Deuten aber allerlei Anzeichen darauf hin, daß sich eines entwickeln könnte, dann mache man bei schon vorhandenem Fieber Ganzpackungen, deren Dauer sich nach dem Zustand richtet und lasse dunsten. Über Wundbehandlung findet sich näheres unter Buchstabe W. Bei anhaltenden Schüttelfrösten sind heiße Bäder von 40° C. angebracht, langsam aufsteigend, darnach Trockenpackung mit starker Erhitzung (siehe „Einpackung") und darauffolgendem Halbbad von 33° C. sowie kühleren Übergießungen bis etwa 22° C. Kräftige Schweißerzeugung kann rettungbringend werden. Häufige kleine Klystiere, Obstdiät, weitgeöffnete Fenster unterstützen die Heilung gewaltig.

Eiweiß. Es findet sich in allen organischen Körpern als Albumin, Faserstoff oder Käsestoff; alle Eiweißstoffe zersetzen sich leicht und werden aus dem gesunden Körper auch wieder entfernt. (Siehe zweites Kapitel „Ernährung", I. Teil.) Da sie sich am Aufbau aller organischen Gewebe beteiligen, müssen sie auch in unserer Nahrung enthalten sein. Ein „zu wenig" schädigt uns auf die Dauer, ein „zu viel" macht uns aber krank, indem der Organismus die Zersetzungsprodukte der Eiweißkörper nicht mehr auszuscheiden vermag und deren Ansammlung Ursache von Krankheiten wird. Ihre Zersetzungsprodukte sind Harnstoff, Harnsäure, Hippursäure, Kreatin und anderes mehr.

Ekel. Man bezeichnet damit gewöhnlich den Abscheu vor Speise und Trank, der bei Verdauungsstörungen, bei überfülltem Magen, bei nervösen Reizzuständen sich einstellt. Man glaubt, daß er hauptsächlich durch den Magen-Lungennerv, den Vagus, entsteht. Er kann ebenso krankhaft sein wie instinktiv begründet. Niemals unterdrücke man ihn, wo er sich einstellt; denn er ist immer ein Signal, ein Verhütungs- oder Heilmittel. Der Widerwille gegen bestimmte Speisen, die sogar Erbrechen hervorrufen, wenn sie hineingezwungen werden, ist oft physiologisch begründet, d. h. es besteht eine gewisse Unfähigkeit, dieselben zu verdauen und daher die Unlust. Oft aber entsteht auch der Ekel durch Gedankenverbindung, indem eine bestimmte Speise andere unangenehme Vorstellungen erweckt. Dies ist z. B. beim Spinat der Fall, den so viele nicht leiden mögen. Manchmal läßt sich solcher Widerwille überwinden; bei Nervösen und Schwächlichen aber stehen die damit verbundenen Aufregungen nicht im Verhältnis zur Wichtigkeit des Gegenstandes. Man lasse sie also ruhig meiden, was ihnen widerlich ist, und quäle besonders Kinder nicht. Das „Aussuchen" bei den Mahlzeiten ist immer ein krankhaftes Zeichen; denn wer gesunden Hunger hat, ißt, was er bekommt, und tut nicht gnädig. Man forsche dann lieber der Appetitlosigkeit nach und behandle die übergroße Empfindlichkeit des Nervensystems, statt Vorwürfe zu machen.

In vielen Haushaltungen wird gerade der Widerwille vor Fleischnahrung wie eine Art Verbrechen behandelt, als ob jeder Fleisch essen müßte, und so manches Kind wird ungerechterweise gestraft. Das sollte nie geschehen; denn das Fleischessen ist viel eher als ein Übel denn als ein Vorzug anzusehen und bringt so viele Krankheiten in die Welt. Wohl dem, dessen Organismus noch rechtzeitig anzeigt, was er lassen und was er wählen soll!

Eklampsie der Kinder. Man bezeichnet damit eine Art von Krämpfen, die bei Kindern „Gichter" und Fraisen genannt werden, aber auch bei Schwangeren und Gebärenden auftreten. Unter Schwinden des Bewußtseins treten Zuckungen in einzelnen Muskelgruppen, bei heftigen Anfällen selbst in den willkürlichen Muskeln des ganzen Körpers auf, welchen Abgeschlagenheit folgt. Die Augen verdrehen sich; die Gesichtsfarbe wechselt rasch; zuweilen tritt auch ein Lächeln auf, dessen sich die Kranken nicht bewußt sind; die Glieder werden eingebogen. Schwächliche Kinder nervöser Eltern neigen in den ersten Lebensjahren sehr dazu, und Verdauungsstörungen, Schreck, Temperaturwechsel können bei solchen Krampfanfälle hervorrufen. Bleiben die Kinder stundenlang mit verdrehten Augen, eingezogenen Gliedern in betäubtem Zustande liegen, so spricht man von „stillen Gichtern". Die Anfälle führen selten zum Tode, wohl aber die Erschöpfung darnach, wenn der Allgemeinzustand ein schlechter ist.

Behandlung. Vor allem beseitigt man alles, was als reizende Ursache wirkt. Herabgekommenen Flaschenkindern gibt man eine passende Amme, älteren gibt man eine vorsichtig angepaßte Kost; Eselsmilch, weil sie oft besser als Kuhmilch vertragen wird, Zusatz von Dr. Lahmanns vegetabilischer Milch, des Nährsalzgehaltes wegen, leichtverdauliches Obst, frische oder Dampferdbeeren, reinen Himbeersaft, bei Stuhlverstopfung Sauerkirschensaft, Apfelmus, Dr. Lahmanns Nährsalz-Biskuits, Wurzelsuppen, Hafergrütze, aber kein grünes Gemüse, keinen dicken Brei, ja nicht Fleisch oder Fleischbrühe oder gar Kaffee. Dann sorge man für frische Luft, bringe das Kind in den Wald, lasse es im Freien mit Sand spielen, auf warmen Wiesen barfuß laufen, mache nachts kühle Leibaufschläge und täglich ein auch zwei warme Bäder von 37° C., welchen man allmählich kleine Abkühlungen folgen läßt. Je nach dem Gesamtzustand ergibt sich auch die Behandlung im einzelnen; hebt sich dieser, so verschwinden auch die Anfälle langsam.

Während eines Anfalles öffne man alle Kleidungsstücke, leite frische Luft zu und frottiere Ärmchen und Beinchen mit nassen Tüchern, worauf man Wärmflaschen, nicht zu heiß, anlegt. Auch laue Klystiere wirken abkürzend. Die hartnäckige Betäubung nach schweren Anfällen bekämpft man durch Ganzabwaschungen mit Essigwasser und nachfolgender Erwärmung, wenn nötig.

Eklampsie der Schwangeren. Sie tritt oft blitzartig auf und befällt gerade kräftige Personen häufiger. Wiederholen sich heftige Anfälle vor der Entbindung, so können sie auch in wenigen Tagen zum Tode führen. Man glaubt sie bei den Frauen mit Nierenreizungen in Zusammenhang bringen zu können; sicher ist jedoch, daß bestimmte Anzeichen dafür nicht immer zu finden sind. Die Anfälle treten oft mit furchtbarer Heftigkeit auf und bieten einen

schrecklichen Anblick. Ein Teil der Geburtshelfer erblickt in der möglichst rasch eingeleiteten künstlichen Entbindung alles Heil, weil tatsächlich nach der Ausstoßung der Leibesfrucht die Anfälle meist wie abgeschnitten sind; ein anderer Teil will in keiner Weise eingreifen, weil jeder mit Eingreifen verbundene Nervenreiz eine Verschlimmerung der Anfälle anfänglich nach sich zieht und die Gefahr also erhöht. Man beschränkt sich dann auf sorgfältige Ruhehaltung, Chloroformnarkose, kalte Kopfaufschläge, Morphiumeinspritzungen, welche Anwendungen wohl lindern und die Erscheinungen unterdrücken, aber nicht heilen und den gestörten Stoffwechsel nicht wieder herstellen. Warme Bäder während der Pausen mit nachfolgender Dreiviertelpackung, kräftige Frottierung der Beine mit kaltem Wasser und Anlegung von Wärmflaschen, große Entleerungsklystiere mit nachfolgendem kalten Bleibeklystier, Darreichung von Lindenblütentee, um schweißtreibend zu wirken, werden bessere Dienste tun und auch die Entbindung befördern. Offene Fenster, die man in solchen Fällen meist in erster Linie vergißt, seien noch besonders betont. Nach überstandenem Wochenbett aber eine Kräftigungskur, damit sich die Krankheit nicht mehr wiederhole!

Ekstase. Man versteht darunter einen eigentümlichen Zustand der Verzückung, durch heftige Steigerung der Seelentätigkeit entstanden, wobei sich auch die Empfindlichkeit der Sinnesorgane bedeutend vermehrt, so daß Dinge gehört, gesehen und empfunden werden, von welchen ein normaler Mensch nichts weiß. Ein Überreiz im Gehirn, wodurch gewisse normale Funktionen ausgeschaltet werden, führt dazu. Im Alltagsleben nennt man Frauen, die gerne kleine Ekstasen markieren, „exaltiert" und übertrieben und weicht ihnen gerne aus. Das krankhafte Gefühlsleben vieler Frauen besteht aber oft darin, daß sie ihre Empfindungen heimlich stets bis zur Ekstase hinaufschrauben und dadurch im intimen Verkehr so unleidlich werden. Man betrachte solche als Seelenkranke, Nervenschwache, suche versöhnende Momente in ihr Leben zu bringen, erweise ihnen duldsame Liebe und suche sie durch praktische, kräftigende Arbeiten und körperliche Pflege nach unseren Prinzipien auf eine andere Bahn zu bringen.

Elektrizität. In den letzten Jahrzehnten hat man der Elektrizität immer mehr Aufmerksamkeit zugewendet; in der vielfältigsten Weise, oft zu reichlich und oft eigentlich unbegründet, hat man sie auch zu Heilzwecken verwendet. Nach ihren Erfindern unterscheidet man Galvanische und Faradische Elektrizität; erstere besteht aus dem anhaltenden Strom, der schwach gegeben beruhigend wirkt, letztere aus dem unterbrochenen, der erregend wirkt. Beide eignen sich daher zur Behandlung von Nervenleiden, z. B. bei Schmerzen ein schwacher galvanischer Strom, bei Lähmungen der erregende faradische. Sie unterstützen andere Heilfaktoren und werden daher viel benützt. Ihre lokale Wirkung ist gewiß nicht zu bezweifeln; doch darf ihr Einfluß auf das gesamte Nervensystem auch nicht übersehen werden. Nervenschwache Personen werden durch elektrische Behandlung oft so aufgeregt,

daß Schlaflosigkeit, Zittern, Weinerlichkeit usw. entsteht; sie ist also immerhin nur mit Vorsicht anzuwenden und mit Maß.

Eine dritte Art von elektrischer Behandlung bietet sich uns in der sogenannten statischen, d. i. in der ruhenden Elektrizität im Gegensatz zum elektrischen Strome. Sie wird durch Reibung in der sogenannten Influenzmaschine erzeugt und wie ein kühler Hauch empfunden; bei Kopfschmerz und quälenden nervösen Erscheinungen wirkt sie oft sehr beruhigend und schmerzlindernd und kann, da die Erregung durch den Strom fehlt, weniger Schaden anrichten.

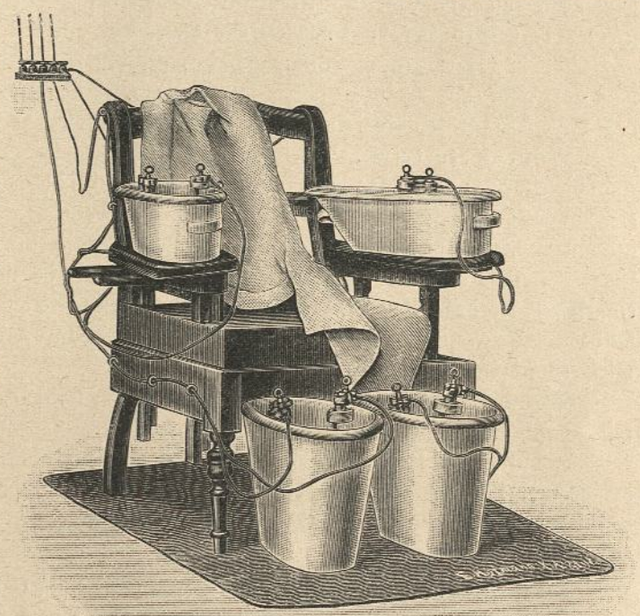


Fig. 347. Elektrisches Vierzellenbad.

Man gebraucht die Elektrizität jetzt direkt, indem man den menschlichen Körper in den Elektrizität erzeugenden Apparat gewissermaßen einschaltet und auch mittelst Übertragung auf andere Elemente, wie z. B. beim elektrischen Wasserbade. Letzteres wird, milde ausgeführt, sehr angenehm empfunden und ist bereits in vielen Heilanstalten eingeführt. Eine neue Art des elektrischen Wasserbades stellt das elektrische Vierzellenbad, System Dr. Schnee, dar. Wie unsere obige Abbildung zeigt, besteht es aus vier Wasserbehältern, durch welche der elektrische Strom geleitet wird. Arme und Beine werden hineingesetzt. Diese Einrichtung ermöglicht eine ganz andere Stromwirkung als die alten elektrischen Vollbäder und soll insbesondere sehr milde wirken.

Es wird von ärztlicher Seite von ausgezeichneten Erfolgen bei verschiedenen Nervenleiden berichtet. Auch elektrische Massage führt man aus und vereinigt somit die mechanische Wirkung dieser mit dem Reiz des elektrischen Stromes. Bei chronischer Stuhlverstopfung ist sie oft von Nutzen.

Daß elektrische Ströme mehr oder minder alle Körper durchziehen, daß es also auch eine natürliche tierische Elektrizität gibt, ist längst bekannt; wir sind daher ihren Einflüssen ausgesetzt im Flußbade, im sonnigen Luftbade, bei der Massage durch eine warme Menschenhand usw. Und daher spricht man auch von einer Luft- und Wasserelektrik usw., welche nie so erregend wirkt wie die künstliche und konzentrierte elektrische Behandlung. Diese natürliche Elektrizität wollen wir daher vor allem pflegen!

Worin die eigentliche Wirkung der künstlichen Elektrizität besteht, weiß man noch nicht, uns scheint es sicher, daß die brutale, unmittelbare Anwendung des Stromes für Kranke immer mehr zurückgestellt werden wird.

Auch das elektrische Licht hat man zu Heilzwecken verwenden gelernt, und die Zukunft wird uns noch mehr Fortschritte in dieser Hinsicht bringen. Es hat mehr Leuchtkraft als irgend eines und entwickelt weniger Wärme als andere Beleuchtungsstoffe. Man verwendet Bogenlicht und Glühlicht. Das elektrische Lichtbad, das stark anregend wirkt, ist in allen Anstalten eingeführt worden, eignet sich aber nur für gewisse Kranke und kann die milde Wirkung eines Licht-Luftbades im Freien nie ersetzen. Wohl aber wirkt es stark schweißtreibend.

Die gegenwärtig so viel genannten Röntgenstrahlen haben die Fähigkeit, dichte Stoffe zu durchleuchten; sie entstehen, indem man elektrische Ströme durch eine luftleere Röhre leitet und bestimmte Salze zum Leuchten bringt. Zu Untersuchungszwecken haben sich die Röntgenstrahlen vortrefflich bewährt; man wird jedoch durch weitere Verbesserungen noch mehr damit erreichen.

Elephantiasis. Mit diesem Namen bezeichnet man eine bisher ziemlich unaufgeklärte Wucherung des unter der Haut befindlichen Zellgewebes, welche eine hochgradige Verunstaltung der von dieser Krankheit ergriffenen Glieder zur Folge hat. Sie werden unförmlich dick und nahezu funktionsunfähig, neigen auch sehr zu Entzündungen und Eiterungen. Da ärztliche Behandlung selten vollen Erfolg hat, so bleibt nichts anderes als operatives Einschreiten übrig, also ein Abtragen des unbrauchbar gewordenen Körperteiles, nachdem alle Heilversuche erfolglos waren. Doch entschließe man sich erst dann dazu, wenn systematische Wasserbehandlung, kräftige Ableitung und eine diätetische Kur versucht worden sind. In Europa ist diese Krankheit selten.

Embolie ist ein oft gebrauchter Ausdruck, da es nicht so selten vorkommt, daß Menschen ihr erliegen. Wenn ein Fremdkörper oder ein Pfropf aus Blutgerinnsel in die Blutbahn gerät und dann in einem engeren Adernrohr stecken bleibt, so wird dieses verstopft und ein mehr oder minder großes Gebiet vom Blutzufluß abgeschnitten. Dadurch kann ein Absterben (Brand) eines Gliedes, oder auch plötzlicher Tod, wenn ein Pfropf im Gehirn- oder Lungengefäß steckt, eintreten.

Hilfe ist hier, wenn dies einmal eingetreten, natürlich keine mehr, wir können durch naturgemäße Lebensweise nur verhüten, daß dergleichen überhaupt entsteht.

Embonpoint, „Starkwerden". Fettansatz, der die Schönheit der Gestalt beeinträchtigt, ohne gerade zur Fettsucht zu führen und Folge übermäßiger Ernährung und körperlicher Untätigkeit ist, wird mit diesem französischen Namen bezeichnet. Man hört manchen verweichlichten Menschen darüber klagen, ohne ihn jedoch eine andere Lebensweise einschlagen zu sehen. Und doch liegt es nur daran! Er reformiere seine Küche im Sinne unseres Buches (siehe zweites Kapitel „Ernährung"), esse wenig und vernünftig, leiste täglich Muskelarbeit, und er wird Muskelkraft und Körperschönheit bewahren. Wo jedoch Anlage zu krankhafter Fettsucht vorhanden ist, dort muß ärztliche Hilfe herangezogen werden. (Siehe Tafel Nr. 3 „Abnorme und normale Körperform".)

Embryo. Das im Wachstum begriffene menschliche Ei, das noch nicht deutliche menschliche Form angenommen hat, wird Embryo genannt. (Siehe II. Teil „Das Kind".) Fig. 165 bis 174.

Emphysem. Eine Geschwulst, die durch Eindringen der Luft in ein Gewebe entstanden ist, heißt Emphysem. In der Lunge bedeutet der Zustand eine bleibende Erweiterung der Lungenbläschen, die auf die Atmung sehr nachteilig einwirkt. Sie wird unter Lungenkrankheiten besprochen. In der Haut behandelt man die Luftgeschwulst, indem man sie zu verstreichen sucht durch zarte Massage, oder wenn sie zu große Beschwerden macht, indem man sie einsticht und ausdrückt. Oft verschwindet sie aber auch von selbst, wenn man kräftige Bewegung macht, sich erhitzt und schwitzt.

Empyem bedeutet Eiteransammlung in einer Körperhöhle. Sie entsteht am häufigsten nach Brustfellentzündung zwischen Lunge und Brustkorb, ist schmerzhaft und auch nicht ungefährlich. Oft bleiben Verwachsungen des Brustfells zurück, die dabei entstehende Behinderung der Atmungstätigkeit wirkt sehr schwächend auf den Kranken. Tuberkulöse Formen sind sehr langwierig.

Behandlung. Eine milde Wasserbehandlung, gleich bei Beginn der Erkrankung angewendet, verbunden mit sorgfältiger vegetarischer Kost, wird der Eiterbildung in den meisten Fällen vorbeugen. Verteilend und beruhigend wirkende Brust- oder Rumpfpackungen von etwa 25° C. müssen sogleich angelegt werden, sie mildern die stechenden Schmerzen am meisten. Dazwischen mache man je nach dem Kräftezustand Dampfpackungen der Waden, bei träger Darmtätigkeit wiederholt kühle Klystiere und gebe nur süße Molken oder Mandelmilch, reichlich Zitronenwasser, Apfelsinen, Apfelmus, Nährsalzkakes, Schleimsuppen, bei Durchfall Eichelkaffee mit viel Milch und dickere Schleimsuppen. Da die Atmung bei Empyem meist sehr flach ist, muß die Luft im Krankenzimmer umso besser sein. Man lasse also stets eine Fensterspalte offen.

Vermehrt sich die Ausschwitzungsmasse und steigern sich die Qualen, dann muß auch einmal operativ eingegriffen und durch Einstich in einen Rippen-Zwischenraum eine Entleerung herbeigeführt werden. Sie bringt große Erleichterung. Bei anhaltendem Fieber zögere man nicht, den Kranken bald gründlich untersuchen zu lassen. Die Nachbehandlung richtet sich auf Kräftigung der Lungen und des Allgemeinzustandes.

Endocarditis heißt Entzündung der inneren Herzhaut. Sie kommt meist als Begleiterscheinung anderer schwerer Krankheiten vor, kann aber auch schleichend verlaufen und lange unerkannt bleiben. Herzklappenfehler sind ihre gewöhnlichsten Folgen.

Behandlung. Diese richtet sich nach den besonderen Symptomen und nach dem Allgemeinzustand. Kühle Herzaufschläge, ableitendes Verfahren werden immer am Platze sein. Wo Arzneien vermieden und alle natürlichen Heilfaktoren vom Anfang der Erkrankung an beachtet wurden, dort wird sich selten Endocarditis entwickeln.

Endometritis ist die Entzündung der Gebärmutterschleimhaut und unter „Gebärmutterentzündung" nachzulesen.

Energielehre. Alle in der Natur wirkenden Kräfte, die Veränderungen herbeiführen, nennt man Energie. Wir kennen sie vor allem als Licht, Wärme, Elektrizität. Aber es gibt noch andere. Jeder lebende Organismus wird von einem stetigen Energiestrom durchflossen, der erhalten wird durch unsere Nahrung und der sich vermindert bei eintretender Krankheit. Die Energie der Nahrungsmittel stammt von der Sonne und wird uns daher durch pflanzliche Nahrungsstoffe unvermittelt zugeführt und zwar vorwiegend durch ungekochte. „Wir essen also in den Pflanzen Sonnenenergie." Verschiedene Ärzte haben sich in der Erforschung der Energien Verdienste erworben und ein Schweizer Arzt, Dr. Bircher-Brenner in Zürich, hat durch sein Buch „Grundzüge der Ernährungs-Therapie" auf Grund der Energie-Spannung der Nahrung diese Lehren einem weiteren Kreise zugeführt. Wir empfehlen dieses Buch zum Studium.

Englische Krankheit. Ihr griechischer Name ist Rhachitis. Sie ist unter der Kinderwelt so verbreitet, daß man sie allgemein kennt. Sie äußert sich durch Weichheit der Knochen, die sich dann infolge von Druckwirkungen verbiegen, so daß abscheuliche kleine Mißgestalten aus den hübschesten Kindern entstehen. Dabei verändert sich auch die Kopfform (siehe Fig. 348). Die Gesichtsfarbe ist sehr blaß, der Gesichtsausdruck traurig. Da Verdauungsbeschwerden in allen ernsteren Fällen nebenhergehen, haben die rhachitischen Kinder meist auch einen aufgetriebenen Leib; ihre deutlichsten Kennzeichen sind aber die nach außen gekrümmten Beinchen, die verdickten Gelenke an Armen und Füßen. Diarrhöe und starke Schweißbildung kommen oft dazu und machen die Kinder sehr elend.

Die Weichheit der Knochen entsteht durch Mangel an Kalk in denselben. Chemische Untersuchungen ergaben, daß gesunde Knochen etwa 65 % Kalk enthalten, rhachitische aber nur 20 bis 30 %. Dieser Kalkmangel kann entstehen: 1. durch schlecht zusammengesetzte, kalkarme Nahrung; 2. mangelhafte Aufnahme des in der Nahrung vorhandenen Kalkes aus noch unbekannten Gründen; 3. durch Zerstörung des in den Knochen bereits aufgenommenen Kalkes durch vorhandene Säuren, die sich bei krankhaftem Stoffwechsel im Organismus des Kindes bilden. Man kam zu diesem Schlusse, weil sich Rhachitis zwar vornehmlich bei der armen Bevölkerung findet, wo eine blutarme Mutter einem schon schwächlich geborenen Kinde noch ungenügende Nahrung reicht, dabei Luftmangel und ungenügende Pflege herrscht, aber auch in wohlhabenden Kreisen gar nicht selten ist, wo solcher Mangel nicht vorhanden ist. Elende Flaschenkinder, die mit Kuhmilch aufgezogen werden, erhalten durch diese viel mehr Kalk als durch die Muttermilch und werden dennoch häufig rhachitisch. Es müssen demnach verschiedene Ursachen bei ihrer Entstehung mitwirken. Sie wurde zuerst anfangs des 17. Jahrhunderts in England beobachtet und erhielt daher den Namen „Englische Krankheit".

Fig. 348.
Dreijähriges rhachitisches Kind.
Kennzeichen der Rhachitis: Auftreibungen der Hand- und Fußgelenke, dicker Schädel, schwache Brust, aufgetriebener Bauch.

Die bleibenden Verkrümmungen des Skelettes sind besonders für das weibliche Geschlecht von Bedeutung. Die häufigsten Geburtshindernisse entstehen durch Verschiebungen der Beckenknochen in der Kindheit während bestehender Rhachitis, die den Geburtsvorgang später erschweren oder auch ganz unmöglich machen. Unsere Abbildungen zeigen uns in Fig. 351 ein sogenanntes „plattes Becken", das durch eine Verlängerung des breiten Durchmessers entsteht und zwar deshalb, weil sich die Wirbelsäule nach vorne schob, also den Zwischenraum zwischen Schambein und Wirbelsäule verkürzte. Das ist die geringere Verunstaltung, die äußerlich nicht wahrnehmbar ist und sich sehr oft findet. Fig. 354 zeigt eine vollständige Verschiebung der Beckenknochen mit stark verkrümmter Wirbelsäule und verbogenen Darmschaufeln, die die Gebärfähigkeit der Eigentümerin eines solchen Beckens vollkommen ausschließt. Das sind schwere und zum Glück auch seltene Mißbildungen.

Viel häufiger sind jene bleibenden Verkrümmungen, die sich an der Wirbelsäule äußern, wie die zahlreichen männlichen und weiblichen „Buckligen"

beweisen, die man überall findet. In Fig. 353 bringen wir ein Skelett mit „rhachitischer Kyphose", das ist Auswärtsbiegung der Wirbelsäule auf rhachitischer Grundlage (es gibt auch später eintretende Verbiegungen der Wirbelsäule ohne ausgesprochene Rhachitis) und in Fig. 323 den Rücken eines Buckligen. Wir sehen hier den auffallend verkürzten Oberkörper und können uns vorstellen, wie sehr besonders die Brustorgane darunter leiden mögen. Durch Vernachlässigung der Pflege rhachitischer Kinder kann aus jedem von ihnen nach Jahren noch ein „Krüppel" werden; darum ihr Mütter

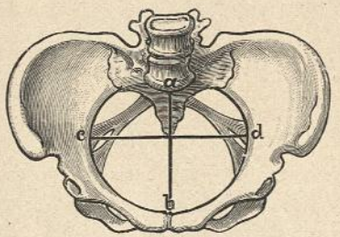


Fig. 349.
Normales weibliches Becken.
a b Gerader Durchmesser (11 cm),
c d Querdurchmesser (13,5 cm).

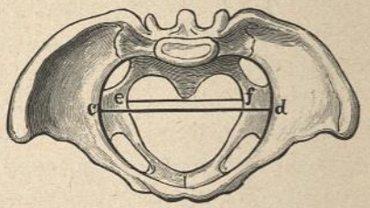


Fig. 350.
Ungleichmäßig verengtes Becken.
Oberer Durchmesser c d sehr groß,
Unterer Durchmesser e f sehr klein.

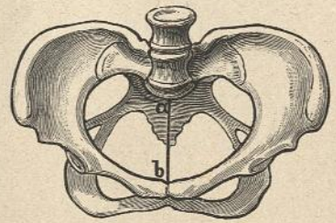


Fig. 351.
Plattes verengtes Becken.
Gerader Durchmesser a b zu klein.

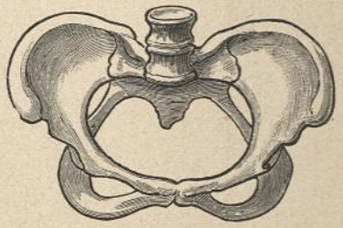


Fig. 352.
Schräg verengtes Becken.

beseht eure Kinder recht oft im entkleideten Zustande, sucht sofort ärztlichen Rat auf, wenn euch etwas an den Kleinen mißfällt, und wartet mit Verbiegungen und krankhaften Veränderungen nie so lange, bis es alle Welt sieht.

Die Rhachitis der Kinder tritt am häufigsten im ersten bis dritten Lebensjahr auf.

Behandlung. Bei Säuglingen ist gute Muttermilch das beste, und wenn der Zustand der Mutter bedenklich scheint und das Kind bei ihrer Milch gar nicht gedeihen will, — dies kommt leider nicht selten vor! — dann Tausch mit einer kräftigen Amme, deren Kind in nahezu gleichem Alter steht. Ist Amme nicht möglich, dann gebe man Eselsmilch mit Zusatz von vegetabilischer Milch von Dr. Lahmann. Sie enthält reichlich Nährsalze

im richtigen Verhältnis; man lege das Kind nackt in die Sonne (an warmen Tagen), stecke es nachts in einen Flanellsack, der vollständige Beweglichkeit gestattet, trage es so häufig als möglich in den Wald, und lasse es stets bei offenen Fenstern schlafen. Dann gebe man ihm wöchentlich drei Kräuterbäder, auch Fichtennadel- oder Seebäder, lasse das Kind zehn Minuten im Wasser von etwa 37° C., kühle dann rasch bis 28° C. ab und bringe den Säugling in das erwärmte Bettchen oder besser noch an die warme Mutterbrust.

Ist das Kind älter, dann vermeide man mehlige Kost (also Brot, Kartoffeln, Mehlspeisen), lasse süße Molken trinken, viel Beerenobst, Häuptelsalat, Radieschen, Spinat, Weizenschrotmehl, Körnerfrüchte usw. genießen, auch Eier werden empfohlen. Dann hebt sich die Verdauung und allmählich auch die Ernährung. Nüsse und Äpfel sind ihres Phosphorgehaltes wegen angezeigt. Hat das Kind reichlich Luft und Sonne, dann bessert es sich bald. Verkrümmungen verhütet man, indem man das Kind niemals zum Stehen oder Gehen zwingt, sondern ganz sich selbst überläßt. Auf einer wollenen Decke lasse man es sitzend oder liegend spielen und kriechen, ganz wie es ihm gefällt. Gebogene Beinchen dehne und ziehe man täglich zwei- bis dreimal; da sie weich sind, läßt sich ihre Gestalt dadurch beeinflussen. Hartgewordene Beinchen Fünfjähriger, die krumm sind, lassen sich viel schwerer beeinflussen; doch kann man auch bei diesen durch Bandage, Massage und Gymnastik viel erzielen. Es bedarf dazu aber sehr geschickter Hände. Auch durch Operation hat man Geradstellung erzielt; allein der unblutige Weg ist zwar länger, aber doch der bessere.

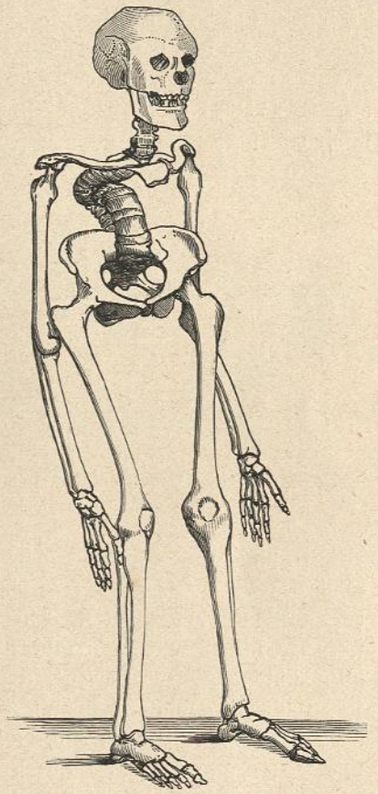


Fig. 353. **Skelett** (Kyphose) nach abgelaufener Rhachitis.

Englisches Pflaster. Es sollte in keinem Haushalte fehlen. Kleine Wunden verursachen oft viel Schmerz und können noch mehr Ungelegenheiten verursachen, wenn sie sich entzünden und in Eiterung übergehen, weil Schmutzkörper in sie eindrangen und sie äußeren Reizen schutzlos preisgegeben waren. Bedeckt man sie aber sofort, nachdem die Blutung

steht, mit englischem Pflaster, dann sind sie luftdicht abgeschlossen und heilen sehr schnell. Es besteht aus Taffet, der mit gelöster Hausenblase überstrichen wird.

Entbindung. Siehe II. Teil „Das Kind", wo sie ausführliche Besprechung findet.

Entfettung. Je mehr die Fettsucht zunimmt, desto mehr „Entfettungskuren" werden entstehen. Außer den Mineralwasserkuren in Marienbad und Karlsbad hat in den letzten Jahren die Oertelsche Trockenkur am meisten von sich sprechen gemacht. Außerdem kennt man die Ebsteinsche und Bantingkur. Sie haben alle Momente, welche nicht nur Erfolge bewirken, sondern sich auch wohl begründen lassen. Wir aber bevorzugen das physikalisch-diätetische Verfahren, kombinierte Anwendungen, bestehend aus Diätwirkungen, Wasserentziehung durch Schweißerzeugung, systematisch geleitete Bewegung und Förderung des Stoffwechsels. Unter „Fettsucht" führen wir diese Behandlung näher aus.

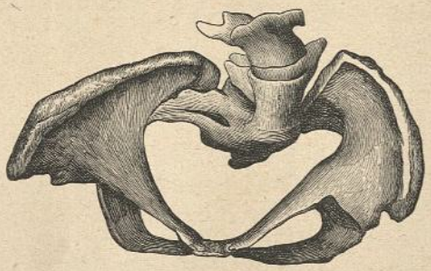


Fig. 354.
Verkrüppeltes Becken infolge schwerer Rhachitis.

Enthaarung. Oft stellt sich Haarwuchs dort ein, wo man ihn nicht gebrauchen kann; er ist den Frauen an den Lippen, an den Armen usw. sehr störend. Das Ausreißen der Härchen, also Entfernung samt den Wurzeln, wäre radikal, ist aber schmerzhaft, zeitraubend und kann bei Wiederholungen zu kleinen Entzündungen führen. Besser ist es, sie sitzen zu lassen, wo sie gerade sind, und wenn sie bei besonderen Anlässen allzu störend wirken, gelegentlich ein Depilatorium (Enthaarungsmittel) zu benützen. Man bekommt in den Apotheken eines, aus Kalk und Schwefelwasserstoff bestehend, das man in dicker Schichte aufstreicht, es mindestens fünf Minuten liegen läßt, dann abwischt und die Stelle mit warmem Seifenwasser reinigt.

Es verwischt alle Haarspuren, greift aber die Haarzwiebel nicht an; infolgedessen wachsen die Härchen nach einigen Tagen wieder lustig nach. — Immerhin kann es zu einem Balle oder dergleichen dienen.

Entzündung. Wenn sich irgendwo an unserem Körper Rötung, Schwellung, Schmerz und Hitze einstellen, dann sprechen wir von einer „Entzündung". Ihre Ursache sind mechanische, thermische und chemische Reize, d. h. nach Verletzungen, nach übergroßen Hitzeeinwirkungen, durch den Einfluß erregender oder giftiger Fremdstoffe innerhalb der Blutbahn kann ein vermehrter Blutzufluß nach einer bestimmten Stelle eintreten. Dieser

bewirkt die Rötung und die Hitze; verlangsamt sich aber der Blutstrom, so vermehrt sich der Druck innerhalb der gefüllten Gefäße, und es treten Blutwasser sowie weiße Blutzellen in die benachbarten Gewebe aus. Dadurch schwellen diese an, und es entsteht der Druckschmerz. Blauschwarze Verfärbung stellt sich nur ein, wenn die Zirkulation ganz stockt, oder auch reichlich rote Blutkörperchen austreten. Es gibt Personen, die sehr stark zu Entzündungen neigen, andere dagegen sehr wenig; es beweist dies, daß das Blut der ersteren nicht nur viele Entzündungserreger enthält, sondern daß ihr Organismus auch das lebhafte Bestreben hat, sie zu überwinden, sie aus der Blutbahn gewissermaßen hinauszuschaffen, während bei den letzteren mehr Neigung zu chronischem Siechtum als zu akuten Entzündungen vorhanden ist. Man nehme als Beispiel Kinder und Greise. Welch lebhaftes Fieber bei den Kleinen, welch hitzige Schwellungen bei verhältnismäßig kleinem Anlaß, während bei alten Leuten nur Unwohlsein und leichte Erscheinungen auftreten. Das Heilbestreben hat abgenommen.

Die Heilung einer Entzündung besteht in langsamer Verteilung und Aufsaugung der ausgeschwitzten Masse — also abermalige Aufnahme in die Säftebahn, doch in veränderter Form, und dadurch wieder beginnende kräftigere Zirkulation, auch bei Übergang in Eiterung.

Je nach dem Sitz einer Entzündung ist ihre Bedeutung verschieden. An dem Finger wird sie als Kleinigkeit behandelt, im Gehirn, an der Innenhaut des Herzens kann sie lebensgefährlich werden. Überall jedoch, wo Entzündungen auftreten, sind ihre Haupterscheinungen dieselben.

Behandlung. Nicht Unterdrückung ist unsere Aufgabe, sondern Unterstützung der Arbeit des Organismus und Linderung der Beschwerden. Daher wenden wir milde Kühlung an durch nasse Aufschläge, ferner feuchte Wärme durch Packungen; auch leichte Streichmassage in der Umgebung des Entzündungsherdes ist mitunter zur Anregung des Lymphstromes recht wohltätig, ebenso die erhöhte Lagerung des blutüberfüllten Gliedes. Um es zu entlasten, sind wir ferner bemüht, durch Ableitung den Säftestrom nach anderen gesunden Teilen zu leiten, was uns durch kalte Güsse, heiße Bäder usw. stets in gewissem Grade gelingt. Die Allgemeinbehandlung besteht jedoch in Erhaltung der Herzkraft, indem wir das Herz durch Alkohol usw. nicht lähmen, sondern durch angemessene Bäder kräftigen; ferner in Belebung der Blutkörperchen, indem wir ununterbrochen Sauerstoff zuführen, (also frische Luft!) und durch ausgewählte Nahrung die Körpersäfte rein erhalten. Niemals aber wende man Eis an, weil es die Blutkörperchen in ihrer reinigenden Tätigkeit lähmt und sie zum Verfalle führt, niemals gebe man Alkohol, niemals Arzneien, deren innere Wirkung nicht absehbar ist. Sind eingedrungene Fremdkörper die Ursache der Entzündung, so müssen diese, sobald sie gefunden sind, schleunigst entfernt werden, denn ihr längeres Verweilen führt fast immer zu Eiterungen. Kleine schmutzige Holzsplitter

können die bösartigsten Entzündungen mit Eiterbildung herbeiführen. Eingedrungene Metallstücke, wie Kugeln, Nadeln und ähnliches werden in ihrer Lage zuerst durch Röntgenbestrahlung bestimmt und dann vom Chirurgen entfernt. Durch Eiterung wird der Fremdkörper auf naturgemäßem Wege, ohne Kunsthilfe herausbefördert; dieser Weg ist aber meist recht langwierig oder schmerzhaft, das Messer des Chirurgen ist in solchen Fällen höchst wohltätig.

Epidermis. Die oberste Schichte der Haut, die aus abgestorbenen kernlosen Zellen besteht, ist die Epidermis. Sie stößt sich beständig ab und ist empfindungslos. Dadurch werden wir gegen äußere Eindrücke widerstandsfähig und ertragen schadlos Temperaturunterschiede sowie Druck und Stoß. Ihr Verlust wird schmerzhaft, weil die Nerven der gefäßreichen Lederhaut dann bloßliegen.

Epilepsie. Der Sitz dieser schweren Krankheit liegt im Zentralnervensystem; doch ist ihr eigentliches Wesen immer noch nicht erkannt. Nervenkrankheiten sowie Trunksucht der Eltern sind ihre häufigsten Ursachen, doch auch bei Gesunden kann sich Epilepsie plötzlich entwickeln, z. B. nach heftigem Schreck. Bei erloschenem Bewußtsein befällt ein Krampfzustand den ganzen Körper; die Atmung stockt, das Gesicht wird blau, die Augen werden starr wie alle Muskeln, dann beginnen Zuckungen; heftiger innerer Druck treibt Schaum vor den Mund; unter stoßweiser Atmung erfolgt langsame Lösung des furchtbaren Zustandes, dem Erschöpfung und Benommenheit folgen. Anfälle kommen oft allmonatlich, aber auch mehrmals innerhalb 24 Stunden in schweren Fällen vor. Verblödung, allgemeine Erschöpfung, Lungenschwindsucht, Tod durch Verwundungen beim Fallen usw. ist der gewöhnliche Ausgang. Der Ausbruch einer hitzigen Krankheit, auch umfangreiche Eiterungen wirken oft heilend auf Epilepsie ein, was uns die reinigende Wirkung dieser beweist.

Behandlung. Bei den ausgebildeten, langjährigen Fällen versagt alle Behandlung. Man kann den Zustand mildern, die Kräfte heben; aber vollständige Heilung wird bei veralteter Krankheit nicht oder nur äußerst selten erzielt. Anders ist es bei später auftretenden Anfällen, deren veranlassende Ursache man kennt. Durch ruhige Lebensweise, Vermeidung von Alkohol sowie geschlechtlichen Aufregungen und ungesunden Berufsarbeiten läßt sich schon sehr viel erzielen. Eine milde Wasserbehandlung — viel kaltes Wasser schadet meist —, streng vegetarische Ernährung, Gartenarbeit im Freien, Heißluftbäder mit leichter Schweißerzeugung, heiße Kompressen auf dem Rücken, heiße Fußbäder während des Anfalles, tiefgehende Rückenmassage, wobei verdickte Lymphgefäße, die ganz wohl einen gewissen Druck auf einzelne Gehirnteile ausüben können, verstrichen werden, so daß bessere Zirkulation eintritt, bringen oft monatelange Pausen und ungestörtes Wohlbefinden. Anstaltsbehandlung muß bei beginnender Verblödung und zunehmenden Anfällen eintreten.

Erblassen. Es gibt eine beständige Blässe der Bleichsüchtigen und ein plötzliches Erblassen, durch nervöse Einflüsse entstanden, das bei jedem gelegentlich vorkommt. Durch plötzliches Zusammenziehen der Hautgefäße wird ihr Inhalt herausgepreßt, wodurch die Haut blaß erscheint. Bei den Blutarmen ist die Menge und Farbe des Blutes verändert, daher auch die veränderte Hautfarbe. Das jähe Erröten und Erblassen findet man bei vielen Nervösen, bei welchen das Herz auch zu viel mitwirkt. Sensible Frauen und Mädchen leisten oft Großartiges im Erröten und Erblassen bei allen möglichen Anlässen. Sie bedürfen Abhärtung, Kräftigung, Willensübung im allgemeinen, dann nimmt auch die große Empfindsamkeit ab.

Erblichkeit. Es ist allbekannt, daß Eltern auf ihre Kinder geistige und körperliche Eigenschaften übertragen. Dazu gehört leider auch die Übertragung krankhafter Anlagen. Dies ist von Tuberkulose, Krebs und Nervenkrankheiten bekannt, ohne daß es bisher gelungen wäre, nachzuweisen, worin eigentlich diese Übertragung besteht. Man nimmt also eine bestimmte Disposition der Körperzellen an und bezeichnet diese als „Vererbung". Man verwechsle jedoch diese nicht mit „Ansteckung", die nichts mit Vererbung zu tun hat. (Siehe unter Buchstabe A.)

Demnach müßten alle Kinder kranker Eltern an den gleichen Krankheiten zugrunde gehen? Keineswegs, denn neben der angeborenen Anlage wirken auch noch Einflüsse des täglichen Lebens mit ein. Durch glückliche Einflüsse können schlechte Anlagen ebenso unterdrückt wie durch unglückliche verstärkt werden. Wie mancher schmächtige Sohn einer schwindsüchtigen Mutter wurde durch militärische Erziehung ein strammer Bursche, der schließlich an Altersschwäche mit gesunden Lungen starb. Daher gebe man die Hoffnung keineswegs auf, auch bei schwächlichen Kindern kranker Eltern, sondern erziehe sie planmäßig und kräftige ihre Organe. Das gleiche gilt natürlich vom Krebs. Versagt man aber solchen schwächlichen Kindern auch noch frische Luft und gute Nahrung, läßt man sie arbeiten und entbehren, so braucht es natürlich nicht lange, bis aus den schlummernden Anlagen ausgesprochene Krankheiten geworden sind.

Erbrechen. Es ist eine Begleiterscheinung vieler ernster Krankheiten, z. B. des Scharlachs, der Gehirnentzündung, Darmverschlingung usw. In solchen Fällen handelt es sich um krankhafte Reflexerscheinungen, wie solche auch bei schwangeren Frauen so häufig sind. Bei Verdauungsstörungen jedoch ist es als ein Akt der Selbsthilfe aufzufassen, indem der Magen hinauswirft, was ihn stört. Man unterscheide also genau die veranlassende Ursache. Tritt Magenschmerz dabei auf, oder wird das Erbrechen krampfartig, dann lege man die heiße Bauchflasche oder gewärmte Deckel auf den Leib, mache auch ein beruhigendes Klystier und sorge für gute allgemeine Erwärmung. Wird es übermäßig und erschöpfend, wie bei Hysterischen und Schwangeren oder bei Brechdurchfall, dann muß man es zu stillen suchen. Eisstückchen

alle zehn Minuten schlucken, heißes Sitzbad, Fußdampf, schwarzer, starker Kaffee löffelweise und der „Zungenbeingriff“ wirken beruhigend.

Fig. 357 stellt die Ausführung des Handgriffes dar. Das Zungenbein ist ein dünnes, bewegliches Knöchelchen, das man mit beiden Daumen zu heben trachtet. Es liegt oberhalb des Kehlkopfes und dient verschiedenen Muskeln als Ansatz. Wird das Zungenbein gehoben, so lockern sich einzelne Muskeln, und dies wirkt für den Augenblick reizmildernd.

Fig. 355.
Magen eines Kindes.

Die Fig. 355 und 356 stellen den menschlichen Magen beim Kinde und beim Erwachsenen dar. Seine Zusammenziehungen finden von links nach rechts statt, also vom Magengrund bis zum Pförtner, wo die Mündung in den Dünndarm liegt. Beim Brechakt findet eine stärkere Magenbewegung statt, und es entstehen umgekehrte Bewegungen, so daß der Mageninhalt nach dem Magenmund gedrängt und der Speisebrei nach der Speiseröhre zurückgeschoben wird. Beim Kinde ist der Brechakt viel leichter, während beim Erwachsenen eine viel ausgebildetere Form sich entwickelt hat. Im Magengrunde vor allem sammeln sich die Speisemassen gerne an und um von dort aus nach aufwärts getrieben zu werden, dazu bedarf es schon stärkerer Bewegungen der Magenwände. Daher auch der Schmerz beim Erbrechen und die oft große Anstrengung.

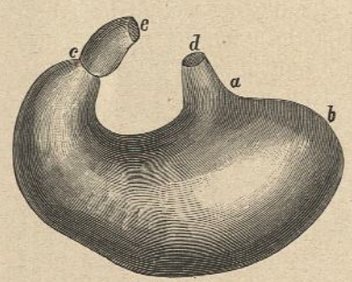


Fig. 356.
Magen eines Erwachsenen.
a b Magengrund. c Pförtner.
d Magenmund. e Dünndarm.

Erdbeere. Sie ist eine köstliche Beerenfrucht, wirkt leicht abtreibend, weshalb man sie auch gegen Eingeweidewürmer anwendet. (Siehe zweites Kapitel „Ernährung“ im I. Teil.) Ihres Eisen- und Zuckergehaltes wegen ist sie zu einem leichten Schrotbrote eine vortreffliche Nahrung. Für Kranke oder Schwächliche gibt man sie auch als „Dampferdbeere“, in Gläser eingekocht, ohne Zusätze, und ermöglicht dadurch einen Genuß auch im Winter. Sie ist zwar leicht verdaulich; dennoch erregt sie bei einzelnen Personen nesselartige Ausschläge, meist am Kinn. Man versuche dagegen vor dem Erdbeerengenuß eine reinigende Obstdiät, nehme einige Heißluftbäder und esse dann Erdbeeren mit Schrotbrot. In vielen Fällen dürften sich darnach die Ausschläge nach Erdbeerengenuß verlieren.

Erektion. Man bezeichnet damit die Aufrichtung des männlichen Gliedes. Da es für jede reife und denkende Frau selbstverständlich ist, daß sie die Äußerungen des Geschlechtslebens beim Weibe wie beim Manne verstehe, bringen wir hier auch über diesen Punkt die nötigen

Erklärungen. Die Frauen sind die Mütter der heranwachsenden Söhne; sie sollen als ihre Pfleger und Erzieher verstehen, was sich an deren Körper abspielt. Sie werden unter anderem öfter bemerken, daß bei nervösen Kindern, bei Aufregungen usw. das Glied sich von selbst hebt, größer und härter wird, wobei die Kinder oft über Schmerz klagen. Auch Onanie spielt zuweilen mit. Was hat diese Versteifung zu bedeuten?

Beim geschlechtsreifen Manne tritt sie ein, wenn er geschlechtlich erregt wird; sie ist nötig, um den Samen in die Organe der Frau zu bringen. Tritt die Aufrichtung nicht mehr ein, so ist der Mann zur Begattung nicht mehr fähig und heißt „impotent“. Es ist also die Versteifung ein physiologischer Vorgang, der durch Blutüberfülle der „Schwellkörper“, welche der Mann an den Geschlechtsorganen ebenso besitzt wie das Weib, entsteht.

Fig. 357. **Hinaufziehen des Zungenbeines.**

Tritt diese Erektion aber auch bei anderen Gelegenheiten auf, ohne geschlechtliche Erregung, so ist sie eine Folge nervöser Erregbarkeit, bei Neurasthenikern eine häufige Erscheinung. Auch bei Kindern ist sie daher keine normale Erscheinung und sollte niemals unbeachtet bleiben.

Der Sohn eines neurasthenischen Vaters hatte schon als vierjähriges Kind Erektionen des Gliedes, wobei er in seltsam erregten Zustand geriet. Er wurde immer reizbarer, obwohl Muskeln und Knochen sich stark entwickelten, und litt schon als Vierzehnjähriger an ausgesprochener geschlechtlicher Erregung, die dazu führte, daß er als kaum Neunzehnjähriger schon Vater eines Kindes wurde, das aber glücklicherweise bald starb. Er war von kräftiger Gestalt, aber von reizbarem Wesen und großer sexueller Schwäche. So stellt sich oft schon frühe ein, was später von ernster Bedeutung werden will!

Man hüte solch reizbare Kinder vor Aufregungen, schlage sie nie, sondern behandle sie mit mildem Ernst und Konsequenz. Viel Aufenthalt im Freien, Gartenarbeiten unter mütterlicher Leitung, warme Vollbäder, Vermeidung geistiger Anstrengung werden frühzeitige Erektionen vermindern oder beseitigen. Alkohol, Fleisch, Kaffee, auch zu kalte Bäder sind Gift für solche Kinder.

Erfrieren, siehe Kapitel „Erste Hilfe bei Unglücksfällen“ am Schluß der „Heilkunde“.

Ergotin. Dieses Mittel ist in der Frauenheilkunde sehr bekannt. Es wird aus Mutterkorn bereitet und wirkt auf die Gebärmutter so zusammenziehend, daß man durch dasselbe Stillung von Blutungen herbeiführen kann. Es wird daher bei Myomen und bei Wöchnerinnen, wenn starke Blutungen sich wiederholen, mit Vorliebe angewendet. Niemals aber heilt es die Ursache der Blutungen, und bei längerem Gebrauch stellt sich „Ergotismus" ein, d. i. Vergiftung durch Ergotin, die sogenannte „Kriebelkrankheit".

Es ist daher richtiger, erstens die Ursache der Blutungen und dann den Allgemeinzustand zu behandeln. Das Mutterkorn ist ein Gift, das nicht ungestraft dem Organismus einverleibt wird. Frauen, die längere Zeit damit behandelt wurden, werden meistens recht elend dadurch, vorübergehend, in der Not einmal angewendet, wird es meistens nützen.

Ergrauen der Haare. Wenn der natürliche Farbstoff der Haare schwindet und Luft in das Haarrohr eindringt, so entstehen weiße Haare. Nervenkrankheiten, frühes Altern, Vererbung führen oft frühzeitig zum Ergrauen der Haare, ebenso Gemütserschütterungen und Kummer. Im Kapitel über „Schönheitspflege" ist auch die Pflege der Haare und das Haarfärben besprochen. Das frühzeitige Ergrauen im besten Alter und bei gutem Kräftezustand ist den Entartungszuständen anzureihen. (Siehe I. Teil.)

Erkältung. Wir sprechen davon, wenn durch starke Temperatureindrücke eine entzündliche Krankheit, meistens an den Schleimhäuten und in den Atmungsorganen, ausbricht. Mit erhitztem Blute aus dem heißen Ballsaal in die kalte Wintersnacht hinaustreten, mit nassen Füßen fröstelnd in einem kalten Saale sitzen, auf einem sommerlichen Ausflug von einem Gewitterregen durchnäßt werden usw., das sind beliebte Veranlassungen, um sich heftigen Schnupfen, Halsweh, Husten, Reißen und anderes zu holen. Wie die Erkältungskrankheiten zustande kommen, ist nicht immer klar; sicher nur ist, daß verweichlichte Personen, die eiweißreiche Kost und Alkohol genießen und sich stets sehr warm kleiden, sehr leicht „Erkältungen" unterworfen sind. Wie also schützt man sich vor ihnen?

Indem man durch reizlose Kost und flotte Darmtätigkeit für gesunde Körpersäfte sorgt, durchlässige Kleidung und häufig Bäder benützt und sich nicht systematisch vor allen Unannehmlichkeiten des Lebens schützt. Bei offenem Fenster schlafen, recht oft Luftbäder nehmen und barfuß laufen, öfter kräftig ausschwitzen, Muskelanstrengung nicht scheuen, — das sind so beiläufig die einfachsten Mittel, die sich jeder schaffen kann, um sich vor Erkältungen zu schützen. Wer schon mit den Kindern in dieser Weise vorgeht, wird alle Ängstlichkeit vor „Erkältungen" verlieren und selten etwas Ernsteres davontragen. Je kräftiger unsere Haut, je reiner unser Blut ist, desto mehr können wir uns Zug, Kälte oder Hitze aussetzen, ohne zu erkranken.

Erschöpfung. Nach vermehrtem Kräfteverbrauch, nach mangelhafter Nahrungsaufnahme, nach schweren Krankheiten tritt der Zustand der Erschöpfung ein. Die veranlassende Ursache bestimmt die Art ihrer Behandlung. Absolute Ruhe in dem einen Falle, vorsichtige Ernährung, Genuß würziger Waldluft usw., leichte Bewegung im anderen Falle führen, wenn es sich nicht um unheilbare Zehrkrankheiten handelt, bald zur Wiederherstellung des normalen Zustandes. Frischgemolkene Milch weidender Kühe, Beerenobst, Kakes mit Nährsalzen, Hafergrütze, Wurzelsuppen, weiche Eier oder Kefir ersetzen bei Geschwächten verloren gegangene Kräfte sehr bald wieder. Hämostogen von Löffler wirkt stärker als alle Nahrungsmittel und ist daher Geschwächten sehr zu empfehlen.

Erschrecken. Viele empfindliche Kinder und schwächliche Frauen leiden an Schreckhaftigkeit, die sie ängstlich und oft unruhig macht. Bei jedem unerwarteten Geräusch fahren sie zusammen, bei jeder unvorhergesehenen Begegnung schreien sie auf usw. Blutarmut, Nervenschwäche, zuweilen auch hysterische Anlagen oder beginnende Melancholie sind die Grundursachen, aber die Erziehung spielt auch gewaltig mit ein. Eine gewisse seelische Weichlichkeit, kindische Vorstellungen, mangelhafte Selbstbeherrschung lassen solche krankhafte Anlagen stärker werden. Außer körperlicher Kräftigung wird man in solchen Fällen daher auch Willenserziehung erstreben und durch Übung des Verstandes (Unterricht in Naturwissenschaften, niederer Mathematik, Botanik im Freien, Pflege verschiedener Haustiere, praktische Arbeiten im Hause und im Garten) die Vorstellungswelt klären. Um auf den Ehrgeiz einzuwirken, halte man solchen überempfindsamen Mädchen und Frauen vor, daß sie durch ihr Verhalten einen kindischen und unvernünftigen Eindruck machen.

Erschütterung. Lebensgefährlich ist sie bei Sturz und Fall für das Gehirn. Vollständige Bewußtlosigkeit, tagelange Benommenheit, Erbrechen, unwillkürlicher Abgang von Stuhl und Harn, auch geistige und körperliche Schwäche sind die Zeichen einer Gehirnerschütterung. Ist Atmung vorhanden, so mache man nur kalte Stirn- und Herzaufschläge, auch eine kühle Ganzabwaschung, erwärme die Füße, wenn sie kalt sind, durch heiße Fußbäder, Wärmeflaschen, Frottierung und gebe kühle Klystiere. Übermäßige Reizungen aber verhüte man. Bei reichlichem Luftgenuß — am besten liegt der Kranke unter einem offenen Fenster — und ruhiger Umgebung kommt der Kranke bald in normalen Zustand, wenn innerlich keine Verletzungen stattfanden.

Erstickung, siehe Kapitel „Erste Hilfe bei Unglücksfällen" am Schluß der „Heilkunde".

Ertrinken, siehe Kapitel „Erste Hilfe bei Unglücksfällen" am Schluß der „Heilkunde".

Erysipel, „Rose" oder Rotlauf (siehe unter Rotlauf).

Euphorie. Ein Zustand des Wohlbefindens, der Heiterkeit, oft nach schweren Schmerzanfällen, wobei alle Selbstkritik und Beobachtung schwindet, wird als Euphorie bezeichnet. Sie tritt bei nervösen Personen auch unter anderen Verhältnissen auf und ist oft ein verdächtiges Zeichen, das auf große Schwäche und Verfall hindeutet.

Exkrete nennt man diejenigen Stoffe, die aus dem Blute abgesondert werden und dem Stoffwechsel nicht mehr dienen, wie Kot und Harn. Sekrete dagegen werden aus dem Blute gebildet und haben die Aufgabe, verschiedene Funktionen des Körpers zu unterstützen; dazu gehören Galle und Schleim.

Exspiration heißt Ausatmung, im Gegensatz zu Inspiration, Einatmung.

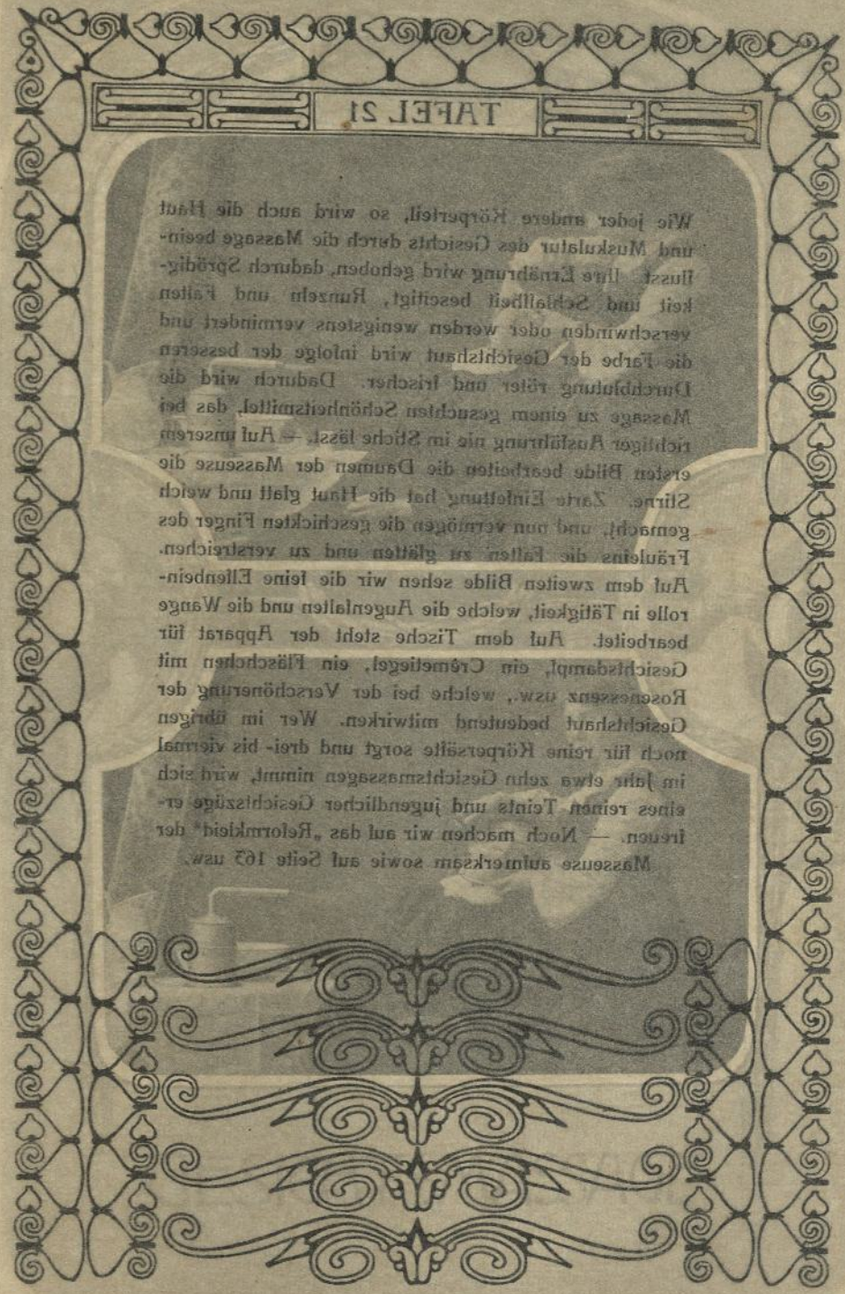
Exsudat ist ein Ausdruck für Ausschwitzung, der sehr häufig gebraucht wird. In einem gesunden Körper von gutem Stoffwechsel gibt es keine Ergüsse, keine krankhaften Ansammlungen. Es ist daher begreiflich, daß sie unangenehme Druckwirkungen haben, daß sie hemmen und auch Schmerzen bereiten. Wo aber ein kräftiges Heilbestreben vorhanden ist, da werden auch größere Exsudate aufgesogen, ohne Kunsthilfe. Im allgemeinen unterstützen warme Anwendungen bei magerer Kost und Vermeidung reichlicher Flüssigkeitszufuhren die Aufsaugung. Bei Trägheit der Funktionen, bei Anämie oder allgemeiner Schwäche muß leider operative Hilfe gesucht werden, weil die Druckwirkungen bei großen Exsudaten oft zu umfangreiche sind. Sie können aus Lymphflüssigkeit, Schleim, Eiter oder Blut bestehen und sammeln sich naturgemäß zuerst in vorhandenen Körperhöhlen. Bei weiterer Ausdehnung schaffen sie sich auch zwischen festeren Geweben Raum. Bei Infektionen nach einer Entbindung oder bei unrichtiger Behandlung derselben entstehen sie recht häufig im Wochenbette und führen mitunter zu monatelangem Krankenlager. (Siehe „Kindbettfieber".)

Exzesse. Darunter versteht man Ausschweifungen, übermäßigen Genuß im Gebiete der Ernährung, des Geschlechtslebens, des Sportes, worauf stets eine Strafe der Natur folgt. Eine Nacht hindurch tanzen bis zur Erschöpfung ist ein Exzeß, bei großen Gastmählern so viel zu sich nehmen, daß Magendruck, Übelkeit, Erbrechen entsteht, ist ein Exzeß, dem oft harte Strafe folgt; noch gefährlicher und zerrüttender ist Unmäßigkeit auf geschlechtlichem Gebiet. In vielen solchen Ehen herrscht solche Unmäßigkeit. Die Folgen davon sind nervöse Männer und unterleibskranke Frauen. Zu häufige Reizungen der Geschlechtsorgane haben chronische Entzündungskrankheiten, Katarrhe und später Unfruchtbarkeit zur Folge. Man lese das siebente Kapitel im I. Teil über das „Geschlechtsleben".

F.

Fadenwurm. In den Tropen kommt ein Wurm vor, der sich in die Haut des Menschen bohrt und eiternde Beulen verursacht. Mit größter Vorsicht muß dieser Fadenwurm ausgezogen werden.

Fallsucht, siehe „Epilepsie".



TAFEL 21

Wie jeder andere Körperteil, so wird auch die Haut und Muskulatur des Gesichts durch die Massage beeinflusst. Ihre Ernährung wird gehoben, dadurch Sprödigkeit und Schlaffheit beseitigt, Runzeln und Falten verschwinden oder werden wenigstens vermindert und die Farbe der Gesichtshaut wird infolge der besseren Durchblutung röter und frischer. Dadurch wird die Massage zu einem gesuchten Schönheitsmittel, das bei richtiger Ausführung nie im Stiche lässt. — Auf unserem ersten Bilde bearbeiten die Daumen der Masseuse die Stirne. Zarte Einfettung hat die Haut glatt und weich gemacht, und nun vermögen die geschickten Finger des Fräuleins die Falten zu glätten und zu verstreichen. Auf dem zweiten Bilde sehen wir die feine Elfenbeinrolle in Tätigkeit, welche die Augenfalten und die Wange bearbeitet. Auf dem Tische steht der Apparat für Gesichtsdampf, ein Crêmetiegel, ein Fläschchen mit Rosenessenz usw., welche bei der Verschönerung der Gesichtshaut bedeutend mitwirken. Wer im übrigen noch für reine Körpersäfte sorgt und drei- bis viermal im Jahr etwa zehn Gesichtsmassagen nimmt, wird sich eines reinen Teints und jugendlicher Gesichtszüge erfreuen. — Noch machen wir auf das „Reformkleid" der Masseuse aufmerksam sowie auf Seite 163 usw.

Die Frau als Hausärztin. Tafel 21.

Fango. Zu erweichenden, heißen Packungen hat sich dieser vulkanische Schlamm gut bewährt. Vielleicht sind in ihm auch Kräfte wirksam, die man am Radium beobachtete. Bei Rheumatismus, Muskel- und Gelenkerkrankungen kommt er am häufigsten zur Anwendung. Durch Apotheken oder größere Kur-Badeanstalten ist er überall zu beziehen.

Farbenbehandlung (Chromatotherapie). Das farbige Licht ist von bedeutendem Einfluß auf unseren Stoffwechsel, und die Zukunft wird uns sicherlich eine bessere Ausnützung der Lichtwirkung auf Krankheitszustände lehren. Das Sonnenlicht enthält alle farbigen Strahlen und ist lebenweckend und machtvoll. Weder Pflanzen noch Tiere können ohne Sonnenstrahlen gedeihen! (Siehe drittes Kapitel des I. Teiles.) Dennoch weiß man noch so wenig damit anzufangen! Außer den Sonnenbädern in Naturheilanstalten, die oft gar nicht in angemessener Weise ausgeübt werden, benützt man die liebe Sonne zu Heilzwecken noch gar nicht. Und doch weiß man, wie erregend und belebend rote und gelbe Strahlen wirken, wie beruhigend grüne und blaue. Gelb erregt besonders das Nervensystem sehr. Bei Lähmungen, Erschöpfungszuständen oder trägem Stoffwechsel würde also rotes oder gelbes Licht in Anwendung kommen; bei Fieber, Erregungszuständen aber nur grünes (nicht zu dunkel) oder blaues, da solches kühlend und mildernd wirkt.

Wie stellt man am einfachsten dieses Licht her? Man verhängt die Fenster und läßt das Licht nur durch eine rote oder blaue Scheibe einfallen. Abends überdecke man alle Lampen je nach Bedürfnis mit farbigen Glasschirmen oder hänge einfarbige Papierschirme darüber. Geisteskranke, die oft sehr aufgeregt sind, sollten nie von gelbem Licht getroffen werden, sondern nur von beruhigendem blauem Licht umgeben sein. Durch ein konsequent in dieser Weise durchgeführtes Verfahren wäre manches zu erreichen. Aber in welcher Heilanstalt, in welcher Irrenanstalt findet man so feine Anwendungsformen?! Daß auch die Elektrizität durch Licht und Farbe gleichzeitig einwirkt, weiß man schon lange.

Farbstoffe. Diejenigen stickstoffhaltigen Körper, die Färbungen am tierischen Organismus bewirken, heißen Farbstoffe. Das Blutrot, Hämatin, bildet die meisten anderen Farbstoffe, die sich in der Regenbogenhaut des Auges und an der äußeren Haut ablagern. Dann wird noch der Harnfarbstoff, der Gallenfarbstoff und das schwarze Pigment oder Melanin gebildet.

Es gibt Menschen, welche durch ihre Farbenfrische — man denke nur an leuchtende schwarze Augen und das warme Lippenrot, hinter welchem weiße Zähne hervorblitzen — entzücken und durch ihre dunkle Haut überraschen; andere wieder zeigen einen Mangel an Farbstoffen, wie die Hellblonden und die „Albinos“ (siehe diese). Wodurch diese grellen Unterschiede bedingt sind, die durchaus nicht immer mit Krankheit zusammenhängen, ist bis jetzt noch nicht erforscht. Bekannt ist es aber, daß eine Form von

Nervenschwäche und Nervenkrankheit mit einer eigentümlich braunen Färbung der Haut zusammenhängt. Die dunkle Gesichtsfarbe solcher Personen ist oft auffällig.

Fasch siehe „Aphten".

Fasten. Alle Religionsstifter, die Weisen aller Zeiten priesen die heilende, den Körper befreiende und den Geist erhebende Macht des Fastens. Bedenkt man, wieviele überflüssige Übel durch zu vieles Trinken und zu rege Geschlechtstätigkeit infolge zu reichlicher Nahrungsaufnahme entstehen, so muß man das gewohnheitsmäßige reichliche Essen wohl als eine Gefahr, eine Verirrung, eine Last schmähen. Allgemeine Mäßigkeit bewahrt uns vor vielem, allein zeitweiliges Fasten, etwa über einen Tag, hat noch ganz besondere Vorteile. Es hat eine vollständige Entleerung des Magens zur Folge und eine Stärkung des Herzens, da die Auffaugung aus den Verdauungsorganen unterbleibt und weniger Nährstoffe ins Blut eintreten. Wieviele Verdauungskranke, Fettleibige, Nervöse und Schwerfällige könnten sich durch solche Fasttage helfen! Wöchentlich ein Fasttag ist nicht furchtbar und der Nutzen dennoch bedeutend. Unternimmt man gleichzeitig einen größeren Spaziergang im Freien, so ist der Nutzen bei regerer Sauerstoffaufnahme noch bedeutender.

Alle, die an geschlechtlicher Reizbarkeit leiden, die sich oft zu Unmäßigkeit verleiten lassen, werden den Nutzen häufigen Fastens bald an sich verspüren. Sie werden ruhiger, und der übermäßige Trieb wird sich vermindern, weil gewisse Reflexwirkungen ausbleiben. Nur frisches Wasser trinke man ab und zu nach Bedürfnis. Das anfangs lebhafte Hungergefühl verliert sich zum Erstaunen aller Anfänger; man wird beweglicher, geistig frisch, heiter und vergißt sogar ein paar Stunden lang alles Essen und Trinken!

Versuche ein jeder das Gute, das ihm so nahe liegt!

„Fausse couche" siehe „Fehlgeburt".

Fehlgeburt (Abortus). Ausführlicheres bringt der II. Teil „Das Kind". Die Ausstoßung der nicht ausgewachsenen Leibesfrucht, durch psychische Eindrücke, Schreck, Angst, durch mechanische Einwirkung, wie Fall, Stoß, Syphilis der Eltern, allgemeine Schwäche der Mutter usw. hervorgerufen, wird als Fehlgeburt bezeichnet. Vorbeugen durch richtige Behandlung der Schwangeren ist die erste Aufgabe; bei wiederholtem Abortus muß vor allem seine Ursache festgestellt werden.

Feigen. Die Früchte des Feigenbaumes, die nur im Süden vollständig ausreifen, sind reich an Zucker (60 bis 70%), so daß sie zu den ausgiebigsten Nahrungsmitteln gehören. In trockener Form ergänzt man sie gerne mit saftigen Apfelsinen; zu den frischen, die selbst saftreich sind, würden Mandeln ergänzend wirken.

Fett. (Siehe zweites Kapitel über „Ernährung".) Neben Mehlstoffen (oder Zucker) und Eiweiß muß auch Fett in unserer Nahrung enthalten sein.

Die zur Erhaltung unserer Eigenwärme notwendigen Mengen sind im Winter größer als im Sommer, weil wir bei kalter Außenluft mehr Wärme abgeben und Fett mit Sauerstoff zu Kohlensäure „verbrennt". Nehmen wir zu viel Fett auf, so wird es im Körper abgelagert, durch den Stuhl ausgeschieden und macht sehr häufig Verdauungsbeschwerden. Fette Leute geben bei starkem Fieber auch durch ihren Urin viel Fett ab. Wo es in Massen auftritt, ist es unnatürlich. Eine Ernährung also, welche Fettleibigkeit erzeugt, ist eine verkehrte.

Fettbauch. Er spielt bei Frauen der vierziger und fünfziger Jahre eine große Rolle; denn er verunschönt die Gestalt. Er behindert und plagt. Gewöhnlich fehlen dabei auch nicht Schlaffheit der Bauchdecken, Trägheit der Verdauung oder Unterleibsleiden, Überernährung und mangelhafte körperliche Bewegung. Die Behandlung wird daher bestehen in Verbesserung der Gewebsspannung durch Sitzbäder z. B. 35° C. mit Kreuz- und Bauchguß von 24° C., täglich Vibrationsmassage des Bauches, Benützung des Junogürtels oder Garmsschen Gürtels (für sehr fette Frauen), Regelung der Ernährung, Bergsteigen oder wenigstens täglichen zweistündigen Ausgängen. Auch Beseitigung des Korsetts gehört zur Behandlung, denn es hat viele Sünden auf seinem Gewissen. Die lockere „Reformkleidung" macht manchen Fettbauch verschwinden. Ein recht gutes Mittel, den vergrößerten Bauch zu verkleinern, gibt uns das Wälzen Fig. 358 und 359. Man führt es auf einem sauberen Teppich etwa zehnmal nacheinander aus, wobei man beachten muß, daß die ganze Schwere des Körpers auf die Bauchdecken wirken muß und daß der Übergang in die Seitenlagen mit einer gewissen Schnelligkeit ausgeführt wird. Ferner verweisen wir auf die Bauchgymnastik, wie sie Fig. 290 darstellt. (Siehe unter „B").

Fettgeschwulst (Lipom). Fettgeschwülste sind meist lappig, weich, zuweilen aber auch derb, schmerzlos und stören nur bei großem Umfang, oder wenn sie an einer ungeschickten Stelle sitzen. Man läßt sie darum oft lange wachsen. Weder Massage noch Kompressen helfen sonderlich; man läßt sie also herausschälen und behält eine kleine Narbe.

Fettherz. Bei zunehmender Fettleibigkeit sammelt sich nicht nur unter der Haut Fett an, sondern auch an inneren Organen, wie Leber und Herz, die dadurch natürlich eine Schwächung erfahren. Für das Herz, das aus Muskeln besteht, die ungestört funktionieren müssen, ist die Ein- und Auflagerung eines fremden Gewebes nicht gleichgültig, noch weniger, wenn sich die Muskelfaser selbst in Fett verwandelt. Solche „fettige Entartung des Herzens", die lebensgefährlich wird, findet man auch bei Krebssiechtum, Nierenleiden usw.

Den mannigfachen Beschwerden, die mit zunehmender Herzschwäche in solchen Fällen auftreten, begegnet man durch Behandlung des ursächlichen Leidens, durch körperliche und seelische Ruhe und durch vorsichtige, herz-

stärkende Anwendungen, wie milde Rückengüsse, Herzmassage, Herzkühlung, Luftbäder, angemessene Diät usw. Es läßt sich manches dadurch erreichen.

Fettsucht. Schwerfälligkeit, Trägheit, schlechte Verdauung, Kurzatmigkeit, Herzbeschwerden sind die gewöhnlichsten Symptome der Fetten; sehr oft sind sie auch sehr nervös und unruhig. Mitunter essen sie auffällig wenig, bewegen sich sehr viel und nehmen dennoch beständig an Fett zu; es scheint sich bei ihnen alles in Fettzellen umzuwandeln. Bei den Frauen verringert sich die Periode, bleibt wohl auch ganz aus, und Unfruchtbarkeit tritt zuweilen ein.

Fig. 358. **Wälzen gegen Fettbauch.** (Erste Stellung.)

Behandlung. Schon an anderer Stelle haben wir verschiedene Kurmethoden besprochen. Wenn man weiß, daß schlechte Blutzusammensetzung, Mangel an Blutsalzen, Überfluß an Wasser in allen Geweben, Verminderung der roten Blutkörperchen usw. Ursache der krankhaften Fettbildung sind, so wird man darnach die Behandlung einrichten. So lange das Herz und die Nieren normal erscheinen, wird man dem Fetten systematische Muskelarbeit verordnen, Vermeidung flüssiger, fetter und süßer oder mehlreicher Nahrung, und man wird durch Anregung des Stoffwechsels mittelst erregender Güsse, ausscheidenden heißen Anwendungen, wie Heißluftbäder, Packungen usw. auf Abgabe des vorhandenen überflüssigen Wassers, wie auch auf Abgabe krankhafter Stoffwechselprodukte hinwirken. Um diese Behandlung recht anschaulich zu machen, geben wir im folgenden ein Beispiel:

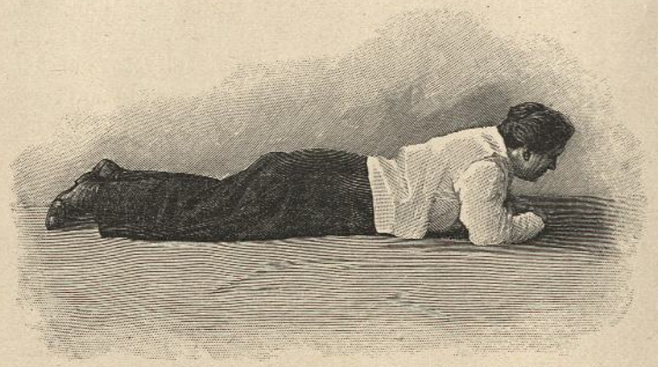


Fig. 359. **Wälzen gegen Fettbauch.** (Zweite Stellung.)

Eine lustige, fette Frau, rund wie eine Kugel und beweglich, stets mit prächtigstem Appetit begabt und von 160 Pfund Leibesgewicht, mußte morgens früh heraus, sofort in die Wanne, wo sie ein Halbbad mit Frottierung und Abkühlung von 33 bis 24° C. erhielt; dann mußte sie, statt gemächlich, wie gewohnt, am schön gedeckten Frühstückstisch zu sitzen, den nahen Berg ersteigen, von dem sie erst nach anderthalb Stunden heimkehrte, natürlich schimpfend, daß man sie so lange hungern lasse, aber doch frisch und gut aufgelegt. Dann gab es endlich was zu essen, aber nicht etwa Kaffee und Buttersemmeln, sondern Beerenobst (oder anderes) mit trockenem Schrotbrot; dann ließ man ihr ein Weilchen Ruhe. Um elf Uhr begann das Turnen, das mit Freiübungen anfing und zu Gerätübungen aufstieg. Mittags erhielt sie täglich reichlich grünen Salat mit Zitronensaft, etwas mageres weißes Fleisch (Fisch, Geflügel, Kalb), ein gedämpftes Gemüse, eine Körnerfrucht (Reis, Hafergrütze, Hirse, Buchweizen, Sago, Grieß in trockener bröseliger Form, wohlschmeckend, aber mit sehr wenig Butter zubereitet), dann ein Kompott mit Natursüße. Um vier Uhr wurde abwechselnd Ober- und Unterkörpermassage ausgeführt und einmal Sitzbad, von 32° bis 22° C. abgekühlt, fünf Minuten, am nächsten Tage ein Schenkelguß, etwa 18° C. gegeben, worauf ein Spaziergang oder Spiele im Freien, die erhitzten und anstrengten, folgten. Zweimal wöchentlich mußte sie im Heißluftbad tüchtig schwitzen an Stelle der letztgenannten Anwendungen, und zum Abendbrot gab es nur rohe Wurzeln (Möhren, Kohlrabi, Rettiche usw.), Salat, Schrotbrot, Sauermilch oder Quark (Magerkäse) in kleinen Mengen. Bei solcher Lebensweise verlor die Frau wöchentlich drei bis vier Pfund; sie fühlte sich immer leichter und kräftiger, verlor das Keuchen und die übertriebene Lustigkeit (nur Nervosität!) und fing nach sechswöchiger Kur trotz ihrer 48 Jahre zu radeln an. Sie konnte nun mit Seelenruhe den nächsten Jahren entgegensehen, denn sie war jetzt „gesäubert" und von prächtiger Gesundheit. Man trug ihr aber auf, sowie sich ein Anwachsen des Fettes bei gemächlicher Lebensweise wieder bemerkbar mache, sofort die erfolgreiche Kur zu wiederholen. Schmale Kost und tägliches Radfahren dürften sie jedoch lange davor bewahren.

Bei Herzschwachen und Verdauungskranken ist die Behandlung viel schwieriger. Man muß äußerst vorsichtig vorgehen, darf es nie zu anhaltenden Schwächeanfällen kommen lassen und nach keiner Seite zu viel tun. In solchen Fällen muß die Kur, will man überhaupt etwas erreichen, zwei bis drei Monate dauern. Immer muß der Erfolg allgemeine Kräftigung, Blutverbesserung und allmähliche Gewichtsabnahme sein.

Leider gibt es Fälle, wo das angesammelte Fett nicht weicht und wankt, wo energische Anwendungen der vorhandenen Herzschwäche wegen unmöglich sind und wo daher trotz aller Bemühungen keine Gewichtsabnahme erzielt wird. Dann ist Erhaltung der Kräfte erste Bedingung und Einhaltung einer Lebensweise, die wenigstens eine Zunahme des Fettes verhindert und einen besseren

Gesundheitszustand bewirkt. Und dies läßt sich immer erreichen, wo Lebensfähigkeit noch vorhanden ist.

Aus dem angeführten Beispiel geht hervor, daß strenge oder sehr vorsichtige Kuren nur in einem Sanatorium unter sorgfältiger ärztlicher Leitung systematisch durchführbar sind und daß fettsüchtige Patientinnen sich Zeit dazu nehmen müssen.

Feuerbestattung. Sie ist vor allem hygienischer und praktischer als die Eingrabung der Leichen in die Erde, wo ein langsamer Verwesungsprozeß vor sich geht. Die Liebe zu einer Leiche ist nur so lange vorhanden, als dieselbe noch unverändert, dem Lebenden ähnlich bleibt; sowie sich die grauenhaften Zeichen der Verwesung einstellen, erregt sie Abscheu, Entsetzen, und unsere Seele flieht zu dem Bilde des Verstorbenen: von der Leiche geht dann ein Pesthauch aus, der die ganze Umgebung vergiftet. *Das* ist der rechte Zeitpunkt zur Verbrennung! Man warte nicht, bis der unausbleibliche Zerfall eintritt; man behalte das ungetrübte Bild des Verstorbenen in der Seele und übergebe die Leiche *vor* der Verwesung dem Feuer.

Fibrome. Bindegewebsgeschwülste, welche langsam wachsen, oft recht derb und sehr groß werden, nennt man Fibrome oder *Fibroide*. Es kommen solche an der äußeren Haut und bei Frauen hauptsächlich an der Gebärmutter vor. Das Alter, in welchem sie auftreten, ist das reifere, nach dem erreichten vierzigsten Lebensjahr. Was die direkte Ursache ihres Wachstums ist, weiß man nicht; die indirekte sind Einflüsse, die sich oft ein Jahrzehnt gehäuft haben und aus einer verkehrten ungesunden Lebensweise herrühren. Weil gerade Frauen in ihrer zurückgezogenen Lebensweise, mit Vorurteilen und körperlicher Schwäche ausgerüstet, so viele Sünden gegen Natur und Vernunft begehen, so kommt es auch, daß gerade sie so viel häufiger an schleichenden, unheilbaren Leiden erkranken, wozu auch die Fibrome der Gebärmutter gehören. Sie entwickeln sich oft zu unglaublicher Größe und verursachen so bedeutende Beschwerden, daß nur die operative Entfernung zur Erleichterung der Kranken übrig bleibt. Zu diesem Zwecke muß der *Bauchschnitt* gemacht und die Geschwulstmasse herausgeschält werden. Oft sind jedoch solche Verwachsungen mit den benachbarten Teilen da, daß man diese Ausschälung nicht wagen kann, ohne eine innere Verblutung oder Verletzung innerer Organe zu riskieren. Dann ist es schwierig, das Leben der Kranken erträglich zu machen.

Die Fibrome erreichen oft Mannskopfgröße, sitzen entweder fest auf oder sind gestielt und sehr beweglich; sie werden oft jahrelang nicht entdeckt, bis endlich allerlei Beschwerden die Kranke zum Arzte treiben, der dann eine Untersuchung der Beckenorgane vornimmt und die Geschwulst findet.

Träger Stuhlgang oder tagelange Verstopfung, Herzunruhe, Kurzatmigkeit, Kopfschmerz, kalte Füße, bedrücktes Gemüt, das sind die gewöhnlichsten Begleiterscheinungen, zuweilen auch heftige Blutungen, die wochenlang andauern und schließlich ernste Blutarmut zurücklassen. *Verhüten* können wir die Ansammlung

solcher fester Gebilde, beseitigen durch Auflösung, Aufsaugung usw. aber nicht. Wenn sie einmal in starkes Wachstum geraten sind, *bleiben* sie an ihrem Entstehungsort, denn feste Faser läßt sich nicht auflösen. Bei zunehmenden Beschwerden bleibt nur die Operation übrig, die dank der heutigen Operationstechnik sehr gute Erfolge aufzuweisen hat.

Fichtennadelbäder. Die Harzdüfte der Fichtennadel wirken belebend auf die Haut und auf die Lungen; daher hat man schon von alters her Abkochungen zu Bädern verwendet und für Kranke und Geschwächte gebraucht. Zeitweilig angewendet sind sie recht wohltätig; erregte oder herzschwache Personen vertragen sie aber schlecht. Wie alle Reizmittel dürfen auch Fichtennadelbäder nicht zu lange nacheinander genommen werden.

Fieber. Fiebertheorien gibt es mehrere, aber auch viele unklare Punkte über das eigentliche Wesen des Fiebers. Es äußert sich als exzessiver Verbrennungsprozeß, daher die große Wärmeerzeugung, die beschleunigte Atmung, der vermehrte Puls und die reinigende Wirkung des Fiebers. Man kann annehmen, daß irgend etwas im Blute eine solche erregende Wirkung auf das Nervensystem ausübt, daß der Stoffwechsel solche Beschleunigung erfährt und daß vieles in den Geweben Abgelagerte oder in den Körpersäften Flüssige in den Säftestrom hineingezogen, umgewandelt und vernichtet wird. Daher also die „reinigende" Wirkung des Fiebers. Manches chronische Leiden hat man nach Eintritt eines kräftigen Fiebers verschwinden sehen, z. B. häßliche Ausschläge, Gicht, Kopfschmerzen, Neuralgien und andere. Es ist also gar nicht zu beklagen, wenn zuweilen ein kräftiges Fieber auftritt; denn wir haben nach seinem Ablauf bessere Gesundheit zu erwarten, und es kann sich ja überhaupt nur entwickeln, wenn etwas in der Körpermaschine nicht in Ordnung ist. Bekanntlich bekommen Kinder sehr oft und sehr leicht Fieber; ihre Lebenskraft, ihre Lebenstätigkeit ist so viel größer als die der Erwachsenen, daß wir diese Erscheinung als einen Vorzug betrachten müssen.

Niemals unterdrücke man daher ein Fieber mittelst Arzneigiften und Eis, sondern trachte *seine Ursachen zu beheben* und seine heftigen Erscheinungen zu mildern.

Man bestimmt die Höhe des Fiebers durch Temperaturmessungen, indem man ein Thermometer in eine Körperhöhle (Achselhöhle, Darm, Scheide) einschiebt und dort fünf bis zehn Minuten liegen läßt. Die Normaltemperatur des Menschen beträgt 37° C. (Blutwärme ist etwas höher) und hat je nach der Jahreszeit und der Beschäftigung kleine Schwankungen. Fieber von 38° und 38,5° C. wird als leichtes bezeichnet, bis 39° als hohes und Fieber von 40° oder gar 41° C. als gefährliches. Nur kurze Zeit dauern so hohe Temperaturen an, denn sie übersteigen die Kräfte der Kranken.

Die Art des Fiebers ist auch je nach der Krankheit verschieden; so unterscheidet man Wechselfieber, Eiterfieber, typhöses Fieber, beobachtet schnellen oder langsamen Fieberabfall und die verschiedensten Nebenerscheinungen,

Bewußtseinstrübung, Delirien können schon bei mittlerem Fieber vorhanden sein; Kopfschmerz fehlt selten, Schüttelfröste treten bei gewissen Krankheiten stets auf, bei anderen Schmerzen im ganzen Körper usw.

Damit sich Krankenpflegerinnen eine Vorstellung von den verschiedenen Fieberarten zu machen vermögen, bringen wir hier einige „Fieberkurven". Das sind Linien, welche die Zahlen der Temperaturgrade der einzelnen Tage verbinden; aus der Zickzacklinie ergibt sich deutlich das Aufsteigen und Abfallen der Temperatur, folglich auch Beginn und Ende des Fiebers. Die großen Verschiedenheiten bei Scharlach, Lungenentzündung, Typhus gehen aus diesen Zeichnungen hervor. (Fig. 360 bis 363.)

Behandlung. Feststellung der Ursache ist unsere erste Aufgabe; ist der Zustand aber noch unklar, wie sehr häufig zu Beginn einer schweren Krankheit, so schlägt man eine Behandlung ein, die unter allen Umständen angebracht ist und hauptsächlich in der Beseitigung von Schädlichkeiten und Heilungs-Hindernissen besteht. Durch Zufuhr frischer Luft, Entleerung des Darmes, flüssige kühle Nahrung, milde Wasseranwendungen verhütet man Schwäche und Erregung, wie sie durch verdorbene Zimmerluft entstehen, Aufsaugung von schädlichen Stoffen aus dem Darm, wenn dieser mit Kotresten angefüllt bleibt, und Anstrengung des Magens, Beschwerden und Fiebersteigerung, wenn man Schweres oder Erregendes genießen läßt statt dünner, leichter Nahrungsmittel. Die Wasseranwendungen aber (in Form von kühlen Packungen, Aufschlägen, einem Halb- oder Fußbad usw.) kühlen, üben einen angenehmen Nervenreiz aus, erhalten die Hauttätigkeit und beruhigen.

Oft kommt es dann vor, daß ein in hitzigem Fieber liegendes Kind in drei bis vier Tagen bei solcher Behandlung genest, obwohl eine Gehirnentzündung kommen zu wollen schien, und es ist wahrscheinlich, daß durch die gereichten Obstsäfte, Klystiere und Packungen ein solcher Umschwung im Stoffwechsel eintrat, daß das im Werden begriffene Krankheitsbild sich nicht weiter entwickeln konnte. Niemals warte man die volle Entwicklung einer Krankheit ab! Das sogenannte „exspektative Verfahren" der Allopathie hat unzählige Menschen zugrunde gerichtet, weil die Hilfe oft zu spät kam, nachdem die Krankheit ganz deutlich geworden war. Bei Kindern hat man die raschesten Erfolge; darum zögere man nicht, ohne Rücksicht auf das, was kommen könnte, einzugreifen und die Fieberbehandlung, wie angegeben, anzuwenden.

Als „Fieberdiät" bezeichnen wir: Obstsäfte und zwar hauptsächlich den Zitronensaft, dem man fieberwidrige Eigenschaften zuspricht, Apfelsaft, Mandelmilch, Brotwasser; Apfelsinen, wegen ihres Saftreichtums und ihres Aromas überall bekannt und beliebt; auch Pfirsiche sind sehr angenehm. Unter Suppen sind die Wurzelbrühe, Schleimsuppen, Milchsuppen brauchbar. Mehlfrüchte vermeidet man am besten ganz, weil meist kein Appetit vorhanden ist und mehlige Speisen lange unverdaut bleiben; süße Molken sind auch ein gutes Getränk, und gute süße Milch kann mit Vorteil gereicht werden, wenn

das Fieber nachläßt; im hitzigen Stadium ist sie schon zu konzentriert und schwer. Zwiebacke, Milchgrieß, Biskuits, Hafergrütze können dann gegeben werden, wenn Appetit wiederkehrt.

Aus vorstehendem wird sich daher ergeben, daß wir bei jedem Fieberkranken, gleichviel ob er jung oder alt ist, zuerst ein entleerendes Klystier verabreichen (je nach Alter ¼ bis 1 Liter Wasser, 28° R. mit 2 Löffel

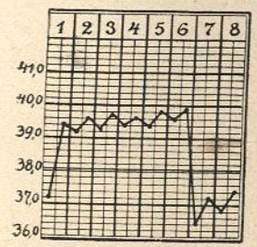


Fig. 360.
Fieberkurve bei Scharlach.

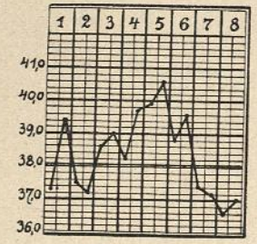


Fig. 361.
Fieberkurve bei Lungenentzündung.

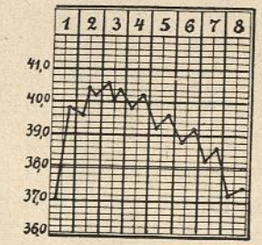


Fig. 362.
Fieberkurve bei Masern.

Salatöl), dann eine Rumpfpackung von etwa 18° R. machen, die man je nach der Fieberhitze alle Stunde oder halbe Stunde erneuert, um Wärme abzuziehen und beruhigend einzuwirken und als drittes neben offenem Fenster bei vorhandenem Durst für Zitronenlimonade sorgen. Wenn dies alles besorgt ist, kann man ruhig abwarten und beobachten.

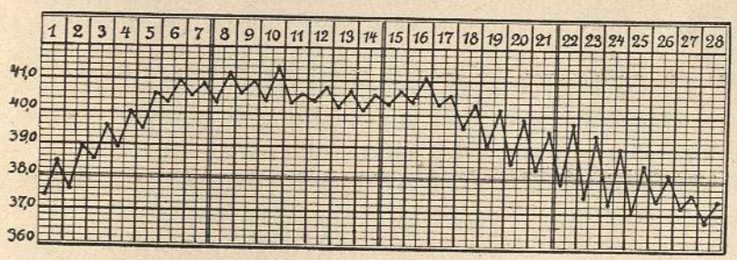


Fig. 363. **Fieberkurve bei Typhus.**

Fieberblase (Herpes labialis). Bei leichten Erkrankungen, die oft mit kurz anhaltendem, meist heimlich verlaufendem Fieber einhergehen, entwickelt sich auf den Lippen eine schmerzhafte wasserhaltige Blase, die tagelang anhält und sehr verunstaltet. Nervöse Frauen oder solche, die an sexuellen Störungen leiden, bekommen diese „Fieberblase" auch gerne vor oder während der Menstruation. Man versuche täglich nachts Leibwickel von 20° C. und Wärmflasche an den Füßen zu machen, dann ganz reizlose Kost zu beobachten, bis die Menstruation eintritt. Beginnt die Lippe doch zu schmerzen, dann wasche

man sie nicht, sondern fette sie täglich mehrmals mit Vaseline oder Mandelöl ein, worauf sie nie die gewöhnliche Blüte erreichen wird. Handelt es sich aber um einen katarrhalischen Zustand und nur gelegentliche Fieberblase, dann kümmere man sich nicht viel um sie.

Fingerwurm (Panaritium). Entzündung und Eiterung des Nagelgliedes, die mitunter rasch vorübergeht, mitunter auch Wochen dauert und Sehnen sowie Knochenhaut erfassen kann, wird vom Volksmunde Nagelwurm oder Fingerwurm genannt. Er führt in bösartigen Fällen auch zur Abstoßung des Gliedes. Die damit verbundenen Schmerzen können so heftige werden, daß Appetitlosigkeit und Schlaflosigkeit eintreten. Ursache des Wurmes sind Verletzungen und Eintritt von Entzündungsstoffen von außen; es gibt Personen, die niemals, bei keinerlei Verletzung solchen Entzündungszustand bekommen, und andere wieder, die ihn auch ohne Verletzungen haben. Es müssen also wohl noch innere Ursachen mitwirken.

Behandlung. Wasserbehandlung bei Eiterfingern hat schon Wunder geleistet. Wird der schmerzhafte Finger sofort in weiche Läppchen gehüllt, die man in laues Wasser von 30° C. taucht und immer wieder erneuert, wenn sie trocken werden, so bleiben sogar Schmerzen aus. Halbstündige Handbäder von 30° C. wirken sehr lindernd und entzündungswidrig, und kommt es dennoch zur Eiterung, so wirken heiße Kompressen und heiße Handbäder von 40° C. und darüber befördernd und erweichend. Wiederholen sich solche Eiterfinger zu oft, dann sind Ganzpackungen oder Heißluftbäder angezeigt, damit die Körpersäfte gereinigt werden und der Stoffwechsel sich bessere. Sind durch Eiterung Knochen bloßgelegt, hängen Sehnen vor, wuchert „wildes Fleisch", dann sind ärztliche Leitung und sorgfältigste Behandlung notwendig, sonst geht der Finger verloren. Anspritzen mit kaltem Wasser, Zusatz von Wasserstoffsuperoxyd als desinfizierendes Mittel bei trägem Fortgang, streng reizlose Kost führen auch in schlimmen Fällen zur Heilung. Henselsche Salze werden in vielen Fällen sehr wirksam sein (siehe Hensel).

Eine junge nervöse Frau bekam während ihrer zweiten Schwangerschaft einen Eiterfinger; sie lief von Schmerzen gepeinigt Nächte durch herum! Der Finger war trocken gewickelt und bekam später ein Zugpflaster, darum klopfte und riß es so rasend darin. Nach Jahren hatte sie wieder einmal, und zwar wiederholt an mehreren Fingern, den „Fingerwurm". Inzwischen aber war sie in der Wasserheilkunde unterrichtet worden und wußte sich zu helfen. Sofort, als leichte Rötung und Schmerz sich einstellten, wickelte sie den Finger alle zwei Stunden in 35° C., gab ihm täglich zwei Handbäder ebenso warm und — siehe da! die erwarteten Schmerzen blieben aus; zwei Finger verheilten, ohne daß es zur offenen Eiterung kam; der dritte, weniger sorgfältig behandelt, brach wohl auf, das laue Wasser „zog" den Eiter, aber schmerzlos, und nach mehreren Tagen verheilte auch dieser, ohne Aufregung im Gefolge zu haben.. War jedoch nur einmal kein warmes Wasser zur Hand, und wurde zum Wickel kaltes genommen, so begann das Reißen und Klopfen sehr bald. Die Kälte reizt, führt stärkeren Blutzufluß herbei, ist also in diesem Falle entschieden zu vermeiden.

Finnen. Dies sind die Larven des Bandwurmes, den wir unter B besprochen haben. „Finniges Fleisch" ist im zweiten Kapitel, I. Teil, besprochen und in Fig. 32 abgebildet. Man nennt Hautunreinigkeiten im Gesicht, Bläschen und Pickel auch „Finnen", die im sechsten Kapitel über „Schönheitspflege", I. Teil, Besprechung fanden. (Man lese Pflege der Haut und des Gesichtes nach.) Bei verstopften Talgdrüsen, Stuhlträgheit, geschlechtlichen Ausschweifungen, auch nach Gebrauch von Jod und Brom oder bei Schlaflosigkeit kommen Eiterbläschen im Gesicht, auf Rücken und Brust vor. Warme Bäder, weiche Massage ist die beste Behandlung der Hautfinnen.

Fischgift. Fische sind in manchen Gegenden ein sehr billiges Volksnahrungsmittel; wenn sie frisch genossen werden und im Flusse sich auch keine industriellen Gifte befinden, so sind sie durchaus ungefährlich und gesund. Durch Aufbewahren und Einsalzen aber hat man schon oft die Entwicklung eines ganz bestimmten Giftes beobachtet, das heftiges Unwohlsein, ja Todesfälle durch Vergiftung herbeiführte. Beim Einkauf von Fischen lasse man daher seine Nase emsig walten; man berieche den Fisch von allen Seiten, betrachte die Farbe seiner Eingeweide und lasse verdächtige Ware ungekauft. Klare, helle Augen sind auch beim Fisch ein Zeichen der Frische. Leider ist unser Riechorgan oft sehr ungeübt; es vermag feine Gerüche nicht zu unterscheiden. Dann mache man systematische Übungen, sauge sich mit würziger Waldluft voll und bemühe sich, alles, was davon abweicht, festzustellen, in den Wohn- und Schlafzimmern, in der Küche und in Läden. Vieles wird man dann entdecken. Tritt aber nach Fischgenuß dennoch Übelkeit ein, dann führe man durch Einführen des Fingers, durch Trinken von warmem Wasser, oder, wenn dies nicht hilft, durch Rizinusöl Erbrechen herbei, mache Klystier und trinke nach erfolgter Entleerung ein paar Schluck (bei hartnäckigen Personen eine Tasse voll) „Wühlhuber", der energisch wirkt. Es darf nicht zur Aufsaugung der verschluckten Speisen kommen; daher müssen Magen und Darm ausgeleert werden. Darnach Bettruhe und Rumpfpackung. Die Schuppenfische mit blätterigem Fleisch sind leichter zu verdauen als Fische mit glatter Haut; gesottene Fische sind ferner leichter zu verdauen als gebratene. Junge abgesottene Fische eignen sich auch für Rekonvaleszenten.

Fischschuppenkrankheit. Ein harter, rissiger Ausschlag, der meist angeboren ist, manchmal aber auch später auftritt, erhielt seines Aussehens wegen diesen Namen. Die davon Befallenen haben nie das Wohlbefinden anderer Menschen, leiden oft an Kälte, hoher Nervosität, Verdauungsschwäche, welche Erscheinungen nur mit der mangelhaften Hauttätigkeit zusammenhängen. Durch anhaltende Massage mit reichlicher Einfettung hat man schon prächtige Erfolge erzielt. Heißluftbäder, warme Vollbäder, vegetarische Ernährung, Bergsteigen bis Schweißerzeugung usw. werden oft Heilung bringen. Monatelange Bemühungen sind aber notwendig.

Fistel. Man bezeichnet als Fistel Eiterkanäle, welche nach außen oder in eine zweite Körperhöhle durchbrechen, also beispielsweise ein Darmgeschwür, das sich an der Bauchdecke öffnet, ein Mundgeschwür, dessen Eiter sich senkt und außen am Unterkieferrand durchbricht. Ihre Ausheilung ist mitunter sehr schwierig. Darmfisteln, die in der Umgebung des Afters entstehen, werden oft nicht erkannt und sind am schnellsten durch Operation zu heilen.

Bei sehr sorgfältiger Behandlung jedoch, mittelst heißer und kalter Ausspritzungen, Ausstopfung des Kanals, erweichender Bäder, Diät usw. läßt sich auch Heilung ohne Operation erzielen, doch braucht sie Geduld seitens des Arztes sowohl wie des Patienten.

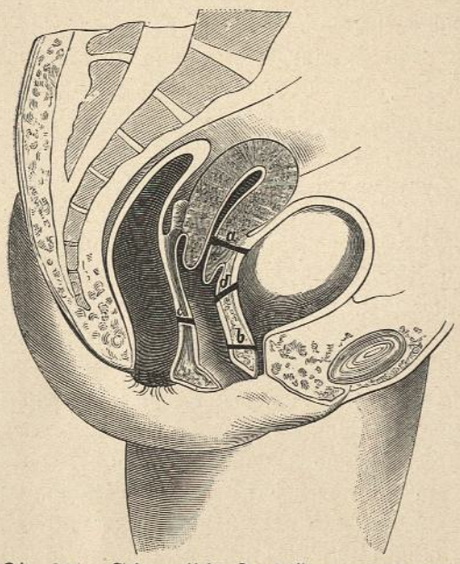


Fig. 364. **Schematische Darstellung der Gebärmutterscheidenfisteln.**
a Blasengebärmutterfistel. b Harnröhrenscheidenfistel. c Mastdarmscheidenfistel. d Blasenscheidenfistel. Nach Beigel.

Die Operation ist mit Durchschneidung des After-Schließmuskels verbunden, welche bei muskelschwachen und blutarmen Personen ihre Gefahren hat. Daher berate man sich stets mit Ärzten beider Richtungen, nämlich mit einem, der die Operation vertritt, und einem, der die Heilung der Fistel ohne Messer zu erreichen hofft. Das Alter sowie die ganze Veranlagung des Kranken sind bei der Entscheidung zu berücksichtigen. Kann man nicht recht einig werden, so bleibt nichts übrig, als zuerst mindestens acht Wochen die angegebene Behandlung zu erproben, und wenn sie nicht ans Ziel führt, die Operation, die jederzeit ausgeführt werden kann, vorzunehmen. (Fig. 364 zeigt uns Gebärmutterfisteln. Mastdarmfisteln siehe Fig. 337 bis 339.)

Fixe Idee. Die Welt unserer Vorstellungen kann auch zu krankhaften Zuständen führen. Wenn sie durch die Eindrücke unserer Umgebung nicht mehr genügend reguliert wird, wenn die Kritik Halt macht und einzelne Vorstellungen solche Herrschaft über uns gewinnen, daß unser ganzes Denken und Handeln nur unter ihrem Einfluß steht, dann hat man „Wahnideen", die einer Geisteskrankheit vorausgehen, oder das Hauptsymptom einer solchen sind. Bei nervösen Leuten, die Kummer haben, treten nicht selten Zeiten ein, wo sie von einer Idee ganz beherrscht werden, obwohl ihre Vernunft ihnen täglich sagt, daß es ein Unsinn sei, sich davon beherrschen zu lassen. Eine Frau

bildet sich z. B. ein, daß sie lungenkrank sei, weil sie sich oft unbehaglich fühlt, kurzatmig ist und ihr Aussehen „schwindsüchtig" findet; alles Reden der Angehörigen, sogar ärztliche Untersuchungen helfen nichts; sie spricht von ihrem nahen Tod, und die „fixe Idee" von der Schwindsucht geht immer mehr in Trübsinn, in schwere Melancholie über. In diesem Falle hat die Wahnidee die in Entwicklung befindliche Geisteskrankheit eingeleitet.

Behandlung. Sofort Kräftigungskur einleiten! Auch Geisteskrankheiten sind nur auf tiefgehende Stoffwechselstörungen zurückzuführen, die, rechtzeitig erkannt, noch behoben werden können. Energische, geistige Beeinflussung, Zerstreuung, Bergsteigen, Gartenarbeiten, Reisen, sorgfältig angepaßte Diät, beruhigende oder erregende Bäder usw. beseitigen den bedrückenden Zustand oft in wenigen Wochen, und der Kranke fühlt sich darnach wie von einem Banne erlöst.

Flechte. Man unterscheidet verschiedene Arten der Flechte, eine Schuppen-, Kleien-, Bläschen-, „fressende" Flechte, je nach dem Aussehen, der Dauer und dem Verlauf der Hautkrankheit. Die „fressende" Flechte, Lupus oder „Wolf" genannt, ist Tuberkulose der Haut, läßt furchtbare Entstellungen zurück und dauert jahrzehntelang. Lieblingssitz ist das Gesicht; sie tritt häufiger bei Frauen als bei Männern auf. Die Heilkunde hatte bis jetzt wenig Erfolge bei Lupus; neuerdings rühmt man die Lichttherapie, die Ausbrennung der Lupusherde mittelst einer Brennlinse und anschließender Allgemeinbehandlung. (Siehe „Lupus" und Fig. 414 und 415.)

Die „Schuppenflechte" (Psoriasis) ist ein häufigeres Leiden der Männer und erblich. Sie kann fast den ganzen Körper befallen, oder auch nur stellenweise, z. B. an den Ellenbogen, am Rücken und Kopfe sich konstant zeigen. Im letzteren Falle macht sie keine Beschwerden, anders ist es, wenn Kopf und Ohren usw. befallen werden und der Betreffende sich scheut, unter Menschen zu gehen. Die Fälle, in welchen junge Söhne ihre Karriere aufgeben müssen, weil der durch nichts zu beseitigende Ausschlag sie menschenscheu machte, sind nicht selten. Man glaubt, daß das Nervensystem bei dieser Hautkrankheit wesentlich mitspielt. Meist leiden nur kräftige, reifere Männer an der Schuppenflechte; bei jüngeren Individuen aber fehlt selten ausgesprochene Nervosität.

Behandlung der Schuppenflechte. Wasser wird schlecht vertragen, kaltes insbesondere zieht das Blut stark nach der Haut, vermehrt daher die Röte und das Jucken des Ausschlages. Ebenso sind Sonnenbäder ihrer erregenden Wirkung wegen nichts dafür. Dagegen wird man durch vegetarische Diät, warme Vollbäder, häufige Einfettung mit Mandelöl, Lanolin usw., tägliches Bergsteigen und fleißiges Luftbaden bei seelisch und geschlechtlich ruhiger Lebensweise wohl Erfolge erringen. Ganz besonders sei ferner auf die Dyessche Aderlaßmethode aufmerksam gemacht, die erstaunliche Erfolge errang, und wer mit anderen Kuren keine Erfolge hatte, sollte mit dem Aderlaß nicht zögern. Er ist ungefährlich und bietet immer gute Aussichten.

Auch milde Behandlung mit blauem Licht soll in gewissen Fällen gute Erfolge gehabt haben.

Flecktyphus. Dies ist eine seuchenartige Krankheit, die durch verdorbene Nahrungsmittel, ferner durch Entleerungsstoffe und verpestete Räume entstehen kann. Erbrechen, Durchfall, Husten, hohes Fieber, Delirien, masernähnlicher Ausschlag sind die gewöhnlichsten Erscheinungen. Sie ist ansteckend und führt bei medikamentöser Behandlung oft zum Tode. (Siehe „Fieber" und „Typhus".)

Fleischgift. Das „Fleisch" ist Muskelgewebe der Tiere und zeigt je nach Lebensweise derselben kleine Verschiedenheiten. Je nach seiner Derbheit ist es leichter oder schwerer verdaulich, und wenn es von nicht ganz gesunden Tieren stammt oder in leichte Fäulnis getreten ist, wird es schädlich. Durch Rebhühner, Krammetsvögel, Fasanen, Fische, Würste usw. sind schon viele Vergiftungen vorgekommen, da sich durch gewisse Nahrung der Tiere, ferner durch eigentümliche Behandlung des Fleisches ein bestimmtes Gift entwickelt, das oft tödlich wirkt. Vorsicht im Genuß von Tierleichen ist daher sehr anzuempfehlen. Rohes Fleisch ist gefährlich, weil es oft Trichinen oder Finnen enthält, die durch längeres Kochen unschädlich gemacht werden.

Fleischextrakt. Der Chemiker Liebig hat einen Auszug aus Muskelfleisch hergestellt, indem er Fleischbrühe musdick eindampfte. Eine Zeitlang beherrschte dieser Extrakt unsere Küche in hohem Grade, bis man endlich nachwies, daß sein Nährwert lange nicht so bedeutend ist, wie man zuerst annahm. Er ist fettfrei; man zählt ihn jetzt zu den Reizmitteln und verwendet ihn mehr als Würze.

Flieder. Dieser wird auch Holunder genannt und kommt als Tee und Mus zur Verwendung. Er wirkt schweiß- und harntreibend, wird also bei Rheumatismus und Wassersucht gerne gebraucht.

Fluß. Man spricht von einem „Ohrenfluß", „Speichelfluß", „Weißen Fluß" usw. und versteht darunter die Ausscheidung krankhafter Absonderungen, die sich durch Flüssigkeitsgrad und die Farbe unterscheiden. Eine Krankheit der Schleimhäute und deren Drüsen ist die Ursache, und Schleim- sowie Eiterzellen nebst Gewebsflüssigkeiten sind der Inhalt. Unter „Gebärmutterkatarrh" wird der „Weiße Fluß" besprochen, der leider in der heutigen Frauenwelt eine so große Rolle spielt.

Flußbad. Die herrlichste Badeform ist das Flußbad im Freien. Auf grüner Wiese unter blauem Himmelszelt den Körper in den schäumenden Waldbach zu tauchen, das ist ein Hochgenuß. Aber man hat auch manches dabei zu beachten. Niemals bade man längere Zeit, wenn das Wasser eine Temperatur unter 14° R. hat, — niemals gleich nach einer Mahlzeit, — niemals frierend und ebensowenig in erhitztem oder erregtem Zustande, —

niemals vergesse man die Erwärmung nach dem Bade durch strammes Gehen oder durch ein Sonnenbad, — niemals dehne man das Bad auf Stunden aus; dann wird man keinen Nachteil haben. (Siehe ersten Abteilungskarton.)

Foetus. Sowie die wachsende, befruchtete Eizelle im Mutterleibe menschliche Formen annimmt, heißt sie nicht mehr Embryo, sondern Foetus. Man betrachte die im II. Teile befindliche halbseitige Abbildung: „Entwicklung der menschlichen Frucht", auf welcher wir verschieden alte Foeten zusammengestellt sehen und ihre tierähnlichen Formen vergleichen können.

Fontanelle. Die Knochen der Schädeldecke bestehen aus verschiedenen Teilen, die bei kleinen Kindern nur locker zusammenhängen, beim Erwachsenen aber hart verwachsen sind. Dort, wo das Stirnbein mit den Seitenwandbeinen einerseits und das Hinterhauptbein andererseits zusammenstoßen, fühlt man beim Kinde weiche Vertiefungen, weil die Schädeldecke fehlt. Hier können Verletzungen des Gehirns sehr leicht eintreten. Verwächst die Fontanelle bis zum dritten Jahre nicht, bleibt das Hinterhaupt weich, so handelt es sich um schlechtes Knochenwachstum; verwächst sie zu frühe, so beobachtet man häufig eine mangelhafte Entwicklung des Gehirns und ein Zurückbleiben der geistigen Fähigkeiten.

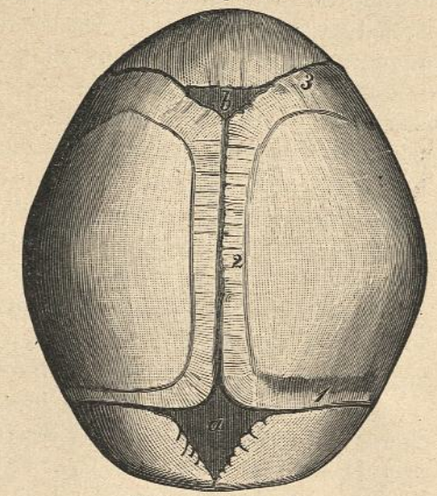


Fig. 365. **Fontanellen am Schädeldache eines neugeborenen Kindes.**
1 Kranznaht. 2 Pfeilnaht. 3 Lambdanaht.
a große, b kleine Fontanellen.
Nach Dr. Ruff.

Fig. 365 stellt die Schädeldecke eines Neugeborenen dar und beide Fontanellen.

Franzensbad. Es ist das beliebteste Frauenbad. Seine Quellen zeichnen sich durch Eisen, Kohlensäure, Schwefel und Salzgehalt aus, und seine Moorbäder sind sehr gesucht. Das Fahren in elegante Bäder, das ja recht teuer ist, wird jetzt vielfach durch Kuren in Heilanstalten ersetzt. Die Sanatorien auf physiatrischer Grundlage, die sogenannten Naturheilanstalten, stehen heute im Vordergrunde. Durch Wasseranwendungen, Diät, Thure-Brandtsche Massage, Luftbäder werden daselbst ganz andere Erfolge erzielt als in Franzensbad und diesem ähnlichen Badeorten.

Frauenarzt. Je häufiger einzelne Krankheiten wurden, desto mehr stellte sich die Notwendigkeit heraus, sie sorgfältiger zu studieren und ihre Heilung zu erstreben. Und so entstand das „Spezialitätentum", d. h. es

widmeten sich Ärzte von allgemeiner Bildung hauptsächlich nur einer Krankheitsgruppe und erzielten durch ihre umfangreichere Erfahrung und durch ihre gründlicheren Kenntnisse bedeutendere Erfolge. Vergessen sie aber darob die Berücksichtigung des ganzen Organismus, verlieren sie sich allzusehr ins einzelne, dann leidet natürlich die Behandlung im ganzen dadurch, und sie sehen nur das kranke Organ und nicht den kranken Menschen. Dieser Zustand hat sich häufig bei Behandlung von Frauenleiden eingestellt und führte zu schweren Verirrungen. Als „Frauenärzte" bezeichnete man nun jene Ärzte, welche sich nur mit weiblichen Leiden befassen und die Unterleibskrankheiten der Frauen in gründlicher Weise studieren. Eine Diagnose von solchen hat natürlich mehr Wert als jene anderer praktischer Ärzte; ihre Behandlung aber ist nur dann dauernd wirksam und erfüllt nur dann vollständig ihren Zweck, wenn auch die entsprechende Allgemeinbehandlung nebenhergeht.

Eine weitere Forderung der Neuzeit ist die Ausbildung tüchtiger Frauen zu „Frauenärzten", da es allen natürlichen Verhältnissen Hohn spricht, sich als Frau jungen Männern vollständig anvertrauen und die intimsten Verhältnisse mit ihnen besprechen zu müssen. Einer Geschlechtsgenossin vertraut man sich ganz anders an, und die „Ärztin" wird viel rascher aufgeklärt als der mit Scheu behandelte männliche Arzt, der oft nicht die Hälfte von dem erfährt, was ihm zur richtigen Beurteilung des Zustandes zu wissen notwendig wäre.

Frauenheilkunde. Mit Vorliebe wenden sich viele Ärzte diesem Gebiete zu, erstens weil es so viele kranke Frauen gibt, zweitens weil sie meist so leicht zu behandeln sind, drittens weil die moderne chirurgische Richtung auch auf dem Gebiete der Frauenkrankheiten scheinbar so große Erfolge errang. Sie hat gelehrt, daß alle Erkrankungen der weiblichen Organe nur lokale sind und daß demgemäß nur eine direkte Behandlung dieser oder ihre operative Beseitigung Heilung bringe. Daß der ganze Organismus bei Eierstocks- und Gebärmutterleiden in Mitleidenschaft gezogen ist, ja, daß die Ursache ihrer Erkrankung oft außerhalb derselben liegt, wurde hierbei ganz übersehen. Die Operierwut einzelner Spezialisten hat zahllose weibliche Krüppel geschaffen, denen man wichtige innere Organe entfernt hatte, ohne daß je vorher eine heilende Methode an ihnen versucht worden war. Ungezählte Opfer sind auch ins Grab gesunken, sowohl nach „gelungenen" Operationen, wie auch infolge von Zuständen, die schon vorher vorhanden waren und die keine Operation zu beseitigen vermochte. Es ist ein trauriges Gebiet, das uns die Frauenheilkunde eröffnet! Die Gegenwart aber hat neue Kräfte gezeigt: die zunehmende geistige und wirtschaftliche Selbständigkeit der Frau und eine aus dem Volke heraus entstandene Heilmethode, welche „erhalten" und „heilen" zur Devise hat, statt zerstören und trennen. Selbständige und denkende Frauen lassen sich nicht ohne weiteres die Eierstöcke herausschneiden, weil sie entzündet und schmerzhaft sind, denn sie wissen, was ihr Besitz für sie zu bedeuten hat, und sie wissen, daß es außer der chirurgischen

Methode auch noch eine „heilende" gibt. Ja, wir behaupten, daß die moderne Frauenheilkunde nie eine so blutige und brutale hätte werden können, wenn man es nicht mit unwissenden, schwachen und willenlosen Wesen zu tun gehabt hätte. Niemals hätten sich Männer ein ähnliches Verfahren gefallen lassen! Dies sagt schon genug. Daher liegt es an unserem Geschlechte, wie auf allen Gebieten uns auch auf dem der Heilkunde mehr Geltung zu verschaffen und die männliche Ärztewelt zu beeinflussen. Dazu soll auch unser Buch dienen, indem es klare Begriffe über eine neue Frauenheilkunde bringt, die bereits viele wissenschaftliche Vertreter hat und in beständigem Ausbau begriffen ist. So wenig blutige Operationen ganz aus der Welt zu schaffen sind, so sehr wird eine bessere Zukunft alles Gewicht auf „Vorbeugen" und „Ausheilen" legen. Widmen wir dieser Kunst alle unsere Kräfte!

Frauenkrankheiten. Als „Frauenkrankheiten" bezeichnet man nur diejenigen der weiblichen Fortpflanzungsorgane. Um eine Übersicht über dieselben zu geben, führen wir an, daß man eine Gruppe der entzündlichen Krankheiten unterscheidet, eine der anatomischen Veränderungen durch Knickungen, Verlagerungen, Verwachsungen entstanden, eine Gruppe der Neubildungen (Gewächse) und eine Gruppe der funktionellen Störungen, die auf Stoffwechsel- und Kreislaufstörungen sowie nervöse Leiden zurückzuführen sind.

Die entzündlichen Krankheiten sind außerordentlich häufig. Gebärmutterentzündung, akute und chronische, ebenso Eierstocksentzündung, treten am häufigsten nach sexueller Überanstrengung auf, auch nach oder im Wochenbette, bei Stauungen in den Beckenorganen usw., und verelenden das Leben von Hunderttausenden von Frauen. Schwellungen und eitrige Entzündungen der Eileiter (Tuben) sind auch nicht selten. Unter den Entzündungen der Gebärmutter-Innenhaut, welche die Gebärmutterhöhle auskleidet, unterscheidet man verschiedene Formen. Ihr Hauptsymptom ist der schleimige oder eitrige Ausfluß, „Weißer" oder „Gelber Fluß" genannt.

Entweder angeboren durch bisher noch nicht aufgeklärte Vorgänge oder erworben durch Erschlaffung der Beckenorgane, sowie durch Entzündungen derselben, sind die Knickungen, Verlagerungen und Verwachsungen. Wo im übrigen gesunder Allgemeinzustand herrscht, machen kleine Organe trotz vorhandener Knickungen und Verlagerungen, solange keine Entzündung hinzutritt, keine Beschwerden; schwellen sie aber an, tritt Schwangerschaft hinzu oder zu häufige geschlechtliche Erregungen in der Ehe, dann zeigen sich Störungen. In den meisten Fällen wirken die verschobenen Organe drückend auf ihre Umgebung, die Zirkulation ist gestört; normale Funktionen, wie die Menstruation, werden schmerzhaft; zur Mutterschaft werden Frauen mit solchen Fehlern unfähig (Schwangerschaft tritt entweder gar nie ein oder es geht die Frucht vorzeitig ab). Man unterscheidet Vorwärtsknickung oder -Neigung, Rückwärtsknickung oder -Neigung oder seitliche Verkrümmung; ferner Verlagerung nach allen Seiten, d. i. Verschiebung aus der Mittellinie des

Körpers, mit oder ohne Verwachsung der Umgebung. Knickung ist eine scharfwinklige Beugung. Wir bringen an anderer Stelle Zeichnungen von Knickungen, Verlagerungen und von Schwellungen. Es ist gut, wenn sich Frauen über das Wesen ihrer Leiden klar sind. Wir empfehlen daher, im Kapitel über „Bekleidung" die diesem beigegebenen Abbildungen über Druckwirkungen eingehend zu betrachten.

Bei den Gewächsen unterscheidet man gut- und bösartige. Letztere wachsen rascher, sind mit allgemeinem Verfall verbunden; erstere entwickeln sich langsamer und machen mehr Beschwerden durch Druck und sonstige Begleitsymptome. Es gehören dazu die Uterus-Myome, die Fibroide, die Polypen, die Zysten; zu den bösartigen und schnellwachsenden aber vorwiegend krebsartige Wucherungen.

Die funktionellen und nervösen Störungen, die sich auch auf die sexuellen Organe erstrecken, spielen leider eine große Rolle beim weiblichen Geschlechte. Bleichsüchtige, nervenschwache, magenkranke Frauen haben sehr häufig zu wenig Abgang bei der Menstruation, andere haben zu viel, wieder andere leiden jedesmal unter quälenden Schmerzen oder großer Schwäche; Knickungen, chronische Eierstocksentzündungen, zurückgebliebene kindliche Fortpflanzungsorgane sind nicht seltene Erscheinungen bei Bleichsüchtigen und Schwächlichen. Mit der Hebung des Allgemeinzustandes schwinden oder vermindern sich auch die Beschwerden in den Beckenorganen.

Die Behandlung und nähere Besprechung des Zustandes ist unter den Anfangsbuchstaben der jeweiligen Krankheit zu finden.

Vieles, das früher als unheilbar galt und wofür man keine Hilfe hatte, wird jetzt vollständig geheilt, und weitere Fortschritte auf dem Gebiete der Frauenheilkunde sind in Aussicht, und zwar um so mehr, als die physikalisch-diätetische Heilmethode weitere innere Ausbildung erfährt und in immer weitere Kreise dringt.

Statt Operationen und Arzneibehandlung wird innere Ausheilung erstrebt und werden Methoden geübt, die kranke Organe erhalten, nicht aber sie mit ein paar Messerschnitten beseitigen oder durch chemische Einflüsse in ein Narbengewebe verwandeln. Durch Bäder verschiedenster Art, Andampfungen, Lichtbestrahlungen, innere Massage, zu- und ableitende Gymnastik, besondere Diätvorschriften usw. läßt sich sehr viel erzielen, doch ist nur auf Grund einer gründlichen Untersuchung eine genaue Anpassung der ärztlichen Verordnungen möglich, und zeugt es von großer Unkenntnis, jeden Fall von Gebärmutterknickung nach allgemeinen, in einem Buche gegebenen Regeln ohne ärztliche Leitung behandeln zu wollen. Niemals ist ein Mensch wie der andere beschaffen und niemals ist daher auch ein Fall von Gebärmutter-Entzündung oder Verwachsung einem anderen absolut gleich. Das aber ist es, was bei ärztlichen Verordnungen stets berücksichtigt werden muß und was nichtärztlich gebildeten Personen zu unterscheiden meist nicht möglich ist.

Freude (als Heilmittel). So wie Kummer zu Siechtum führt, Schreck den Tod bringen kann, so kann Freude und Heiterkeit Besserung und Heilung bringen. Weil es unter dem weiblichen Geschlecht so häufig an gesunder Energie fehlt und die „weiblichen Trauerweiden", das Klagen und Weinen fast als zum Geschlechtscharakter gehörig betrachtet werden, darum erscheint es doppelt nötig, auf die Pflege eines gesunden Gemütslebens hinzuweisen. Wenn auch Kummer und Sorge drücken, man lasse sich nicht entmutigen, man werde deshalb kein „vergrämter" Mensch; denn meistens ist da Willens- oder Körperschwäche dahinter. Es gibt Frauen, denen es zur Gewohnheit geworden ist, über alles und jedes zu jammern („barmen", „lamentieren"), ja, die sich mit ihrem Unglück und ihrem Schmerz interessant zu machen glauben. Das ist würdelos, kindisch, krankhaft! Man forsche nach, ob nicht ein Verdauungsleiden (Leber), ein Gebärmutterleiden, eine Nervenkrankheit die letzte Ursache ist, welche über das ganze Leben einen so düsteren Schein wirft. Man spricht ja auch von einer „Wollust des Schmerzes". Diese bekämpfe man, und die chronische Krankheit behandle man; niemals aber pflege man die schmerzlichen Stimmungen. Atemgymnastik, Bergsteigen, Regulierung der Verdauung bringen oft einen auffallenden Wandel in der Stimmung hervor. Eine kluge Krankenpflegerin wird humoristische Erzählungen, Zeichnungen, Anekdoten bereithalten und durch gesundes Lachen oft bedeutende Besserung erzielen. Bei großem Seelenschmerz und krankhafter Verstimmung trachte man durch Erfüllung eines Herzenswunsches, den unerwarteten Besuch eines fernen geliebten Menschen usw., Freude und Stimmungswechsel zu erzeugen. Freude ist das beste Heilmittel, eine Lachkur eine unersetzliche Arznei.

Friedrichshall. Es liefert ein in Deutschland sehr gebräuchliches Abführmittel, ein Wasser, das viel Kochsalz und Bittersalz enthält. Es macht nicht viel Beschwerden und wirkt nicht heftig. Nur sehr empfindliche Personen werden sofort Durchfall davon bekommen. In Fällen, wo mitunter alles versagt, Klystiere keine Anwendung finden können, dient es vorübergehend recht gut. Vor wiederholtem oder gar gewohnheitsmäßigem Gebrauch sei aber doch gewarnt.

Friesel. Bei fieberhaften Krankheiten, bei anhaltenden Schweißen, nach feuchten Packungen entsteht auf der Haut ein roter, punktartiger Ausschlag, der oft ebenso rasch verschwindet, wie er aufgetreten ist. Als eine besondere Krankheit kann er nicht betrachtet werden.

Verursacht er Brennen oder Jucken, so beseitige man zuerst alle reizenden Hüllen, wie rauhe Beinkleider, Flanellbinden und ähnliches und öle ihn zuweilen mit kühlendem Mandelöl ein. Wenn er nach Umschlägen auftritt, so beweist er entweder große Reizbarkeit der Haut oder Überladung der Körpersäfte mit krankhaften Bestandteilen, die nach der Haut drängen.

Froschgeschwulst. Unter der Zunge bildet sich eine weiche Geschwulst, die Flüssigkeit enthält und wenn sie sich vergrößert, recht beschwerlich wird.

Man nennt sie „ranula“. Durch Einstechen wird sie gewöhnlich entleert, füllt sich aber gern bald wieder. Man darf sie niemals mit einem Eitersack verwechseln, der mit einer kranken Zahnwurzel zusammenhängt. Eine Untersuchung seitens eines geschickten Zahnarztes wird Aufklärung bringen.

Kalte Ausspritzungen wirken zusammenziehend und ausheilend auf die entleerte Geschwulst, operative Behandlung kann aber oft nicht vermieden werden.

Frostbeule. Wenn durch anhaltende Einwirkung heftiger Kälte eine Lähmung der Blutgefäße an einer Hautstelle entsteht, infolge welcher Blutwasser austritt, wenn Schwellung und Rötung entstehen, denen Jucken und Brennen folgt, so spricht man von „Erfrierung“ und „Frostbeulen“. Sie verschwinden meist während des Sommers, um im nächsten Winter wiederzukehren. Vorbeugen durch genügende Bekleidung, besser aber noch durch Erhaltung einer guten Blutverteilung, indem man für Muskelbewegung, Hauttätigkeit und flotte Verdauung sorgt, schützt vor solchen Veränderungen gesunder Körperteile; sind sie aber einmal entstanden, dann reibe man mit Schnee ein, mache kühlende Packungen und vermeide warme Temperaturen. Nach erzielter Besserung wird zarte Streichmassage der veränderten Stelle und Ableitung durch Behandlung des ganzen Körpers Heilung oder wenigstens bedeutende Besserung bringen. Auch Kräuteraufschläge, Bestreichen mit Tischlerleim usw. sollen erfolgreich sein.

Fruchtabtreibung. Viel häufiger, als es bekannt ist, wird Fruchtabtreibung von verehelichten und unverehelichten Frauen erstrebt, versucht und durchgeführt. Die Angst vor vielen Kindern nimmt immer mehr zu, die Vorsicht und Enthaltsamkeit in der Ehe steht aber nicht immer im rechten Verhältnis zu dieser, trauriger sozialer Verhältnisse wegen wohlbegründeten Angst. Geradezu sinnlos und gewissenlos macht sie auch sonst brave und tüchtige Frauen und verleitet sie sogar, verabscheuenswerte Mittel zu gebrauchen. Anständige Ärzte sind für solche Zwecke bei gesunden Frauen nicht zu gewinnen; also werden geheime und verbotene Wege aufgesucht. Wohin muß eine Frau gekommen sein, durch Not und Sorgen dazu getrieben oder aus Egoismus und Herzlosigkeit handelnd, wenn sie sich nicht mehr scheut, ein beginnendes Leben zu töten, in das Walten der Natur roh einzugreifen und an ihrem eigenen Leibe Eingriffe vornehmen zu lassen, die oft so sehr gefährlich in ihren Folgen werden. Wie viele Frauen sind infolge einer solchen Abtreibung nach schweren Leiden gestorben! Darum Überlegung und Selbstbeherrschung in solchen Fällen und vor allem: Enthaltsamkeit in der Ehe! Sie diene nicht nur tierischen Trieben und der Befriedigung stets vorhandener Geschlechtslust, sondern gemeinsamer Arbeit für die eigenen Kinder und andere Mitmenschen. Je edler und reiner eine Ehe wird, desto seltener wird eine Frau, welche die vorhandene Kinderzahl nicht mehr vermehren darf, in eine so verzweifelte Lage kommen. Ist sie aber ernstlich krank und ist trotz aller Bemühungen dennoch eine neue Schwangerschaft eingetreten, dann muß der Arzt

helfen und hat die moralische Pflicht, sobald Mutter und Kind gefährdet scheinen, eine künstliche Frühgeburt einzuleiten. Die Zukunft wird die Zahl der Ärzte vermehren, die auch im Interesse der heranwachsenden Jugend die Geburt schwacher und kranker Kinder zu verhüten bestrebt sind. Möchten vorher aber aufgeklärte Frauen sich in dem Bemühen vereinigen, durch energisches Fordern der künstlichen Frühgeburt die in dieser Hinsicht noch rückständige Gesinnung der Ärztewelt im eigenen und im Interesse unserer Nachkommen umzuwandeln. Zur Beruhigung unglücklicher Frauen sei hinzugefügt, daß die Zahl der einsichtsvollen Ärzte, welche Familienmüttern in diesem Sinne helfend beispringen, sich langsam vermehrt.

Fruchtbarkeit. „Und so wuchs immerfort das große und gute Werk, das Werk der Fruchtbarkeit durch die Erde und durch die Frau, siegreich über die Vernichtung, für jedes neue Kind neue Lebensmittel schaffend, liebend, wollend, kämpfend, arbeitend unter Leiden, unaufhörlich zu neuem Leben, neuer Hoffnung fortschreitend. Das Leben setzte seinen unaufhaltsamen Eroberungszug fort; die Fruchtbarkeit verbreitete sich unter der Sonne. Die Arbeit schuf unausgesetzt, unermüdlich, trotz aller Hindernisse und Kümmernisse, füllte die Lücken der Verluste aus, goß zu jeder Stunde neue Kraft, neue Gesundheit und Freude in die Adern der Welt. — Und sie fuhren fort, zu arbeiten, zu schaffen, zu zeugen. Und sie waren abermals siegreich in dem ewigen Kampfe des Lebens mit dem Tode durch das fortgesetzte Wachstum der Familie und der fruchtbaren Erde, das der Inhalt ihres Daseins war; ihre Freude, ihre Kraft, die göttliche Begierde fuhr in Flammenstürmen hin, machte sie fruchtbar, gab ihnen Kraft zu lieben, gut zu sein, gesund zu sein; ihre Energie tat das Übrige, ihre Tatfreudigkeit, die tapfere Beharrlichkeit in der nützlichen Arbeit, die die Welt aufbaut und in Ordnung hält.“ — So beschreibt Zola in seinem zweibändigen Roman „Fruchtbarkeit“ das Leben und Wirken seines Muster-Ehepaares Marianne und Mathieu, die 14 Kinder ins Leben setzten, ein großes Land urbar machten und schließlich zu einer begüterten, kraftvollen und glücklichen Familie von etwa 300 Köpfen anwuchsen, überall neues Leben, Fortschritt, Wohlstand erzeugend. Im Gegensatz hierzu beschreibt er die Zersetzung, das Unglück, welches die Unfruchtbarkeit und die gewollte Verminderung der Geburten in Frankreich erzeugt und die schrecklichen Auswüchse dieses Lebens in Paris. Man lese dieses wertvolle Buch, das kostbare Wahrheiten schildert und das Herz mit neuem Mut und neuer Kraft erfüllt. Fruchtbar sein, sich ausbreiten über die schöne grüne Erde, ist, weil das Natürlichste, auch das Schönste und Beglückendste. Aber ist es möglich in unseren Städten, bei den heutigen Bodenverhältnissen? Nein! Wo der Raum fehlt, das Brot fehlt, dort ist eine Kinderschar das größte Unglück, die Quelle unsagbaren Elends. Zuerst andere Bodenverhältnisse und Vernichtung des Charakters der heutigen Großstädte!

Früchte. Die für den Menschen genießbaren sind zahlreich. (Siehe zweites Kapitel, I. Teil.) Sie enthalten vor allem Zucker, dann Stärkemehl, Pflanzensäuren, aromatische Stoffe, Nährsalze, Holzfaser, mitunter reichlich Fett und oft auch etwas Eiweiß. Stellt man mehrere Früchte ergänzend zusammen, so kann der Mensch sich damit vollständig ernähren.

Um sie zu erhalten und Früchte zu allen Jahreszeiten genießen zu können, dämpft man sie in festverschlossenen Gläsern ein, kocht sie ein in Zucker, trocknet sie in Schnitten bei hohen Temperaturgraden, bereitet Obstsäfte, Obstmus und Fruchtweine.

Ergänzende Zusammenstellungen sind Mandeln (Fett und Eiweiß), Apfelsinen (Fruchtsäuren, aromatische Stoffe, Zucker), Feigen (Zucker, Holzfasern usw.), oder Apfel, Nüsse und Trauben, um eine einheimische Zusammenstellung zu geben; sie enthält auch Fett, Zucker, Säuren, Eiweiß.

Früchte als Heilmittel. Quitten werden gegen Blutspeien empfohlen; Tomaten gegen Leber- und Darmbeschwerden; Wassermelone und Zitrone gegen Nierenleiden und Fieber; Kirschenstengeltee gegen Husten; Holunder- und Brombeersaft, auch Apfelsaft als beruhigendes und entzündungswidriges Mittel. Wenn diese Früchte, je nach dem vorliegenden Zustand, auch nicht immer bessern, geschweige sofort heilen können, so werden sie doch auch niemals schaden und im Verein mit richtig angepaßten Nährmitteln mitunter recht nützlich wirken.

Fruchtwasser. Man nennt die Flüssigkeit, welche den Embryo im Fruchtsacke umgibt, „Fruchtwasser". (Siehe Näheres im II. Teil „Das Kind".)

Frühgeburt. Alle vorzeitigen Geburten, die nach der achtundzwanzigsten Woche erfolgen (also nach dem siebenten Monat!) nennt man Frühgeburten, während die vorher eintretenden Fehlgeburten heißen. Die Kinder haben im Alter von sieben Monaten eine wenigstens nach Wochen dauernde Lebensfähigkeit, werden bei guter Pflege und kräftigen Eltern als achtmonatliche Früchte auch aufgezogen. Immerhin ist das „Nicht-Ausgetragensein" eine Gefahr für das Kind; denn allgemeine Schwäche, besonders aber eigentümliche Erscheinungen im Nervensystem, werden dabei oft beobachtet. Darum haben wir auch für die sogenannten Brutanstalten nur geteilte Gefühle.

Verhaltungsmaßregeln für schwangere Frauen lese man im II. Teile nach. Künstliche Frühgeburten (solche, die man einleitet) sind angezeigt vor allem, wenn es Befreiung der Mutter von einem gefährlichen Zustande gilt, oder wenn das Kind wegen erblicher Belastung (z. B. Vater ein Säufer oder Syphilitiker) nicht lebensberechtigt erscheint. Opferung des Kindes, als des weniger wertvollen Teiles, ist dann fraglos berechtigt.

Frühlingskuren. Im Frühjahr, wenn die Natur wieder erwacht, wenn alles grünt und sproßt, neues Leben und Treiben sich entwickelt, da bleibt auch der Mensch nicht frei von diesen äußeren Einflüssen. Die Sonne

lockt auch bei ihm einen frischeren Stoffwechsel hervor, und so hat man mit Recht diese Zeit zu einer Säuberung der Körpermaschine benutzt, zu „Frühlingskuren". Sie bestehen in einer gründlichen Durchlüftung, in vermehrter Sauerstoffaufnahme durch tägliche Ausflüge ins Freie, Ersteigen naher Höhen, in einigen Heißluftbädern mit Schweißerzeugung und in diätetischen Anwendungen. Die zarten Kräuter, die auf Wiesen und in Wäldern sprossen, saftig und aromatisch sind, wirken anregend auf Niere und Darm und sind also wohl geeignet, alte Ansammlungen fortzuschaffen und dadurch die Körpersäfte zu reinigen. Ihre Wirkung bleibt aber natürlich aus, wenn man gleichzeitig schlechte Gewohnheiten, wie Bier- und Kaffeetrinken, übermäßigen Fleischgenuß, zu reichliche Nahrungsaufnahme usw. beibehält. Es gebietet sich also von selbst, zuerst mit alten Gewohnheiten aufzuräumen, wenn man von einer „Kräuterkur" im Frühjahr (siehe Kapitel „Unsere Heilkräuter" am Schlusse des Buches und Tafel 33) Nutzen haben will. Löwenzahn, Brennessel, Sauerampfer, Kerbel, Brunnenkresse, Fenchel kann sich jeder selbst sammeln oder bei Gemüsehändlern bestellen. Man hackt sie in rohem Zustande, würzt sie mit etwas Zitronensaft, mischt sie nach Geschmack mit feinem Salatöl und streicht sie auf Schwarzbrot, das man 2—3 Wochen lang morgens nüchtern als erstes Frühstück genießt. Auch sie geben uns Sonnenenergie. Wer darauf durchfällig wird, soll sie nur jeden zweiten Tag genießen und dazwischen morgens dicke Haferflockensuppe nehmen.

Frühstück. Sehr viele Frauen, besonders ältere, haben die Gewohnheit, das Frühstück so schnell als möglich nach dem Aufstehen einzunehmen, ohne wirklichen Hunger, ohne rege Verdauung. Sie kennen nur den Gewohnheitsappetit. Morgens aber ist die Verdauung träge, die Kräfte heben sich erst gegen Mittag, und ein vorzeitiges reichliches Frühstück beschwert, hindert, lähmt den Organismus. Menschen mit Fettansatz, mit schwachem Darm, mit mangelhaftem Stoffwechsel sollten sich daher morgens zuerst Bewegung machen, reichlich Sauerstoff einatmen, die Hauttätigkeit durch ein Bad anregen und dann etwa zwei Stunden nach dem Aufstehen an ein Frühstück denken. Viele chronische Übel würden durch solches Verhalten gar nicht zustande kommen, und mancher Vormittag würde zur Arbeit besser ausgenützt werden, wenn der Magen leerer wäre. Vortrefflich wirkt ein Frühstück aus Früchten, oder Obstsaft mit Schrotbrot, oder Milch mit Schrotbrot.

Furunkel. Unter „Blutschwäre" und „Abszeß" haben wir ihn bereits besprochen. Kommt er einzeln nach einer Kur oder nach eingreifender Veränderung der Lebensweise vor, so ist er als ein Zeichen der Selbsthilfe und eines regeren Stoffwechsels zu betrachten und mit Genugtuung zu begrüßen. Reinere Körpersäfte und demgemäß größeres Wohlbefinden sind seine Nachwirkung. Von „Furunkulose" spricht man, wenn an vielen Stellen kleine und große Schwären aufbrechen und Eiterfluß sowie entzündete Knoten monatelang andauern. Dann handelt es sich um eine schwerere Erkrankung, die im Kindbett oder bei Nebenerkrankungen auch tödlich verlaufen kann. (Siehe

Tafel 24.) Neben der Behandlung, die unter „Abszeß" angegeben ist, kann bei Furunkulose noch die Henselsche Salzkur und auch Bierhefe gegeben werden. Besonders letztere wirkt manchmal merkwürdig gut.

Fußbad. Es ist das einfachste und am häufigsten benützte Bad; dennoch muß es je nach seiner Veranlassung verschieden gehandhabt werden. Gereinigt wird der Fuß am gründlichsten mit warmem Wasser und Seife; um ihn rasch zu erwärmen, steckt man ihn am besten in heißes Wasser, durch das die Hautgefäße erweitert werden; um seine Zirkulation anzuregen, gibt man kalte Güsse oder kalte Frottierung, wohl auch nach einem Dampfbad. Je mehr Blut wir durch den Reiz des Wassers, der Kälte oder hohen Wärme nach den Füßen ziehen, desto mehr leiten wir Blut von den inneren Organen ab. Darum ist das Fußbad bei Blutwallungen nach dem Kopfe, bei Herzerregung, bei Leberschwellung usw. so sehr beliebt. Das „Wassertreten" im kalten flachen Wasser hat manchem den Kopfschmerz genommen, nachdem Pillen und Pulver längst versagten. Man lese „Pflege des Fußes" und betrachte unsere Abbildung des Fußdampfbades. (Siehe Fig. 265 und Fig. 327.)

Füße, geschwollene. Die Ursache der Schwellungen an den Beinen kann sein: Herzkrankheit, Nierenleiden, Krampfadern, Geschwüre, Gelenksentzündungen, Lymphstauungen usw. Ihre Ursache ist stets erst festzustellen. Verdicken sich die Beine bei schweren Personen, bei Stauungszuständen im Becken, bei Gelenksschwäche u. a., dann wirken Streichmassage, feuchte Packungen, kalte Kniegüsse sehr gut. Immer aber behandle man gleichzeitig den ganzen Körper, damit durch allgemeine Kräftigung auch die krankhaften Erscheinungen an den Beinen sich vermindern.

Hochlagerung der Beine, oder wenigstens horizontale Lage bei sitzender Stellung ist oft in hartnäckigen Fällen notwendig. Beseitigung vorhandener Stuhlverstopfung, Junogürtel bei Hängebauch, vorsichtige Entfettungskur bei Fettleibigen werden manche Schwellung beseitigen. Ärztliche Beratung versäume man übrigens niemals.

Füße, kalte. Was bedeuten kalte Füße? Mangelhafte Blutversorgung, also schlechte Ernährung aller Gewebe des Fußes, Zurückhaltung des Blutes in höhergelegenen Organen, Hemmung des Stoffwechsels in den unteren Gliedmaßen. Gesunde Menschen empfinden die kalten Füße sehr unangenehm, kranke mit abgestumpftem Empfindungsvermögen, unvollkommenem Stoffwechsel merken oft nichts davon, obwohl sie bis zu den Waden hinauf eisig kalt sind. In kalten Füßen leisten die Frauen Großartiges! Aber weder in der Familie noch seitens der Ärzte wird diesem Zustande genügende Aufmerksamkeit geschenkt, und doch leitet er oft gefährliche Krankheiten ein. Kein Myom könnte sich in der Gebärmutter entwickeln, wenn nicht langjährige Stauungen im Becken vorangingen, wenn die Blutverteilung nicht eine ungleiche wäre, und zwar indem sich Ansammlungen hier, Verarmung an Blut dort entwickeln. Und so fehlen bei vielen Frauenleiden auch selten die kalten Füße (ebensowenig wie Stuhlverstopfung)

Wiederholt kommen Patientinnen in die ärztlichen Sprechstunden, die über allerlei Leiden klagen und nur gelegentlich auf direkte Anfrage hin erwähnen, daß sie eigentlich seit ihrer Kindheit schon an kalten Händen und Füßen leiden, was aber nie beachtet worden sei. Sie seien auch früher immer gesund gewesen, nun erst ändere sich alles. Das ist natürlich ein Irrtum; denn die Änderung hatte sich schon lange vorbereitet; die richtige Beurteilung des Zustandes war aber nicht vorhanden, und so wurde auch nichts dagegen getan.

In anderen Fällen sind die kalten Füße Folge, nicht Ursache eines sich schnell entwickelnden Leidens. Dies ist bei Entzündungen, bei nervösen Störungen, bei Krankheiten der Gefäße usw. der Fall.

Behandlung. Feststellung der Ursache ist auch hier erste Aufgabe, und wo es an Lebensreizen fehlt, an Eigenwärme, an Muskelbewegung, oder wo träger Blutlauf die natürliche Wirkung ist, dort wird die Behandlung in Verordnungen bestehen, welche neue Lebenswärme, frischeren Stoffwechsel bringen. Man läßt also Personen mit kalten Füßen bergsteigen oder täglich in gut gelüftetem Zimmer Gymnastik treiben (Kniebeugen, Rumpfbeugen, Koflersche Atemübungen, Stabübungen), auch Radfahren usw.; Eislaufen ist auch für ältere Personen zu empfehlen. Mindestens vier Wochen Koflersche Atemgymnastik ist für Geschwächte das herrlichste Mittel, um Arme und Beine dauernd zu erwärmen und Herz- und Lungentätigkeit mächtig anzuregen. Nebenbei sind warme, aber durchlässige Schuhe, also nicht von Leder, sondern aus weichem Tuch oder Trikot für den Winter, Sandalen, leichte Stoffschuhe im Sommer, unentbehrlich, da die Erkaltung der Füße bei Blutarmen durch schlechte Schuhe sehr vermehrt wird. Heiße Fußbäder 40° C., fünf Minuten mit kalter Übergießung, Frottierung mit warmen Händen, Beinpackungen mit Wärmekruken, Fußdämpfe, Massage der Beine sind ferner vortreffliche Mittel, Zirkulation und damit Erwärmung herzustellen. Stets aber muß Untersuchung der Beckenorgane, Behandlung etwaiger Darmträgheit, die selten bei chronisch kalten Füßen fehlt, Hand in Hand damit gehen.

Füße, offene. (Siehe „Adererweiterung" und „Krampfadern".)

Fußgeburt. Kommt bei der Geburt eines Kindes statt des Kopfes ein Fuß zuerst zum Vorschein, so hat man eine „Fußgeburt". (Siehe II. Teil.)

Fußschweiß. Wie wir schon im I. Teil über Bekleidung und Fußpflege ausgeführt haben, gehört der Fußschweiß zu den lästigsten Übeln und entsteht nicht nur durch ungesunde Bekleidung, sondern auch bei Krankheiten des Stoffwechsels. Personen, die lange daran leiden, haben meistens eine fahle Gesichtsfarbe, sind mitunter auch sehr reizbare Menschen. Stets betrachte man den Fußschweiß als häßliche Krankheit, die energisch bekämpft zu werden verdient. Auch bei Kindern tritt er schon auf.

Behandlung. Änderung der Fußbekleidung ist die erste Aufgabe, und zwar Beseitigung des undurchlässigen und kalten Leders. Weiche und vor allem durchlässige Stoffe führen sehr bald Besserung herbei. Dann

hat man für gute Zirkulation zu sorgen, die man durch Bäder, Güsse und Massage erzielt, und im Sommer gehe man täglich einige Stunden auf Wiesen und im Sande barfuß und trage nur weite Sandalen. Lockere Strümpfe müssen täglich gewechselt werden, im Winter mache man in warmer Stube Luftbäder.

Dem täglichen abendlichen Fußbade von 28° C., fünf Minuten, folge stets eine kalte Übergießung von 16° C.; aber auch Allgemeinbehandlung ist notwendig. Halbbäder und wöchentlich ein Heißluftbad, durch welche die Haut des ganzen Körpers gereinigt wird, schaffen bald eine andere Bluttätigkeit. Nicht zu vergessen ist die Diät bei schlecht aussehenden Fußkranken. Weder Bier, Wein, Kaffee, Essig, noch Käse, gewürztes Fleisch (Wurst, Schinken) dürfen sie genießen, wohl aber Milch, Früchte, Gemüse und nur sehr wenig weißes Fleisch. Was alle „Schweißpulver", Pflaster, innere Arzneien und täglich dreimaliger Wechsel der Strümpfe nicht bewirken, hat die Allgemeinbehandlung und die Änderung des Schuhwerkes oft in acht Tagen schon erreicht.

Fußverrenkung. Ohne anatomische Kenntnisse lasse man sich in „Einrenkungen" nicht ein. Jedes ungeschickte Anfassen ist sehr schmerzhaft; dagegen kann man durch gute Lagerung, durch kalte Umschläge Linderung bringen, bis der Arzt kommt. Unfähigkeit aufzutreten und vorstehende Hautstellen sind die ersten Zeichen der Verrenkung. Bei hochgradiger Verrenkung findet auch eine Verdrehung des ganzen Fußes oder der Hand statt.

G.

Gähnen. Bei Ermüdung und Schlafbedürfnis ist es eine natürliche Äußerung, die nicht unangenehm ist. Es besteht in einer verlängerten Einatmung und stoßweisen Ausatmung und ist wohl auf ein gestörtes Gleichgewicht in der Blutzusammensetzung zurückzuführen, vielleicht auf einen gewissen Sauerstoffhunger der Blutzellen. Es gibt aber auch ein nervöses Gähnen, durch Gehirnreiz entstanden, das bei verschiedenen Anlässen ausgelöst wird, auch vor Ohnmachten, vor Beginn eines Fiebers usw. beginnt.

Kräftige Atemgymnastik in frischer Luft, Muskelbewegung, allgemeine Erwärmung beseitigen durch Anregung des Stoffwechsels den Sauerstoffhunger und damit auch das Gähnen. Bei wirklicher Ermüdung aber gebe man nach und lege sich.

Galle. In den sogenannten Gallengängen der Leber wird eine grünlich-gelbe, bittere Flüssigkeit erzeugt, die sich in den Zwölffingerdarm ergießt und auf den Darminhalt sowohl verdauend wie desinfizierend einwirkt. Der Farbstoff der Galle gibt dem Darmkot die bräunliche Färbung. Darum wird der Stuhlgang bei Gallenstauung oder verminderter Gallenerzeugung hell, gelb und grau. Die ununterbrochen sich bildende Galle sammelt sich in der Gallenblase; Erweiterung oder Verstopfung dieser verursachen daher

viele Störungen. Überträgt sich ein Darmkatarrh auf die Gallenwege, so daß die Absonderung der Galle gehemmt wird, so tritt sie in die Blutwege ein, färbt Haut und Gewebe gelb, und man spricht von „Gelbsucht", „Gallenfieber". (Siehe Leber mit Gallenblase Fig. 366 und 367.)

Gallensteine. Bei träger Verdauung, Stauungen in der Gallenblase kommt es zu Niederschlägen aus der Gallenflüssigkeit, durch welche kleine Steine gebildet werden, die furchtbare Schmerzen, Gallenkolik, hervorrufen können. Sie haben gelbe oder braune Farbe und die Größe eines Hirsekornes bis Bohne und größer. Teils lassen sie sich durch Palpation (Betasten), teils durch den Befund im Stuhle nachweisen, aus welchem man sie aussiebt. Ihrer Entleerung gehen meist heftige Kolikanfälle voraus. Zuweilen vereitert auch die Gallenblase, bricht nach außen durch und entleert ihren Inhalt auf

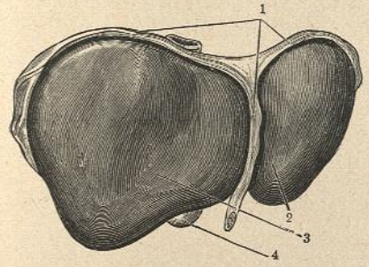


Fig. 366. **Leber** (Vorderansicht).
1 Sehnenband. 2 linker, 3 rechter Leberlappen. 4 Gallenblase.

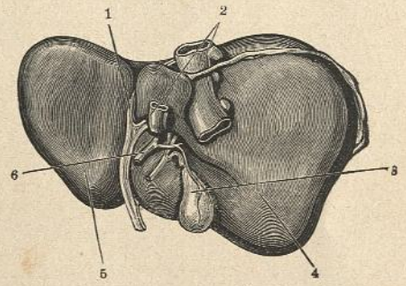


Fig. 367. **Leber** (Rückansicht).
1 Sehnenband. 2 Venen. 3 Gallenblase. 4 rechter, 5 linker Leberlappen. 6 Arterie.

natürliche Weise. Frauen leiden viel häufiger an Gallensteinen als Männer, sicherlich ihrer sitzenden, an Lebensreizen ärmeren Lebensweise wegen.

Behandlung. Heiße Leberaufschläge, heiße Sitzbäder, Heißluftbäder, auch tägliche Streich- und Erschütterungsmassage der Leber, Olivenöl löffelweise morgens eingenommen, laue Klystiere, vor allem aber eine fleischlose milde Diät bringen bald Besserung und Heilung. Endivien, Spinat, Schwarzwurzel, zarte Salate, Apfelsinen, Äpfel, Erd- und Himbeeren, Nährsalzbiskuit statt Brot, Hafergrütze und Milch erzielen leichten Stuhlgang, Hebung der Kräfte und Beseitigung der Schmerzen. Niemals lasse man Gallensteinleidende ohne ärztliche Leitung! Niemals begnüge man sich, statt natürlichen nur künstlichen Stuhlgang herzustellen (durch Abführmittel herbeigeführt). In schwereren Fällen hat sich die magnetische Behandlung, durch einen tüchtigen Magnetopathen ausgeführt, bewährt. Man lasse etwa dreimal wöchentlich Streichungen über den ganzen Körper ausführen und die Hände des Magnetopathen auf die schmerzhafte Leber legen. Sie wirken schmerzlindernd und meist gehen nach 5—10 Sitzungen einige Gallensteine ab. Morphium zur Schmerzstillung soll nur äußerst selten Anwendung finden, denn es hat große Nachteile im

Gefolge. Vor den in Zeitungen angepriesenen Gallensteinmitteln hüte man sich, denn sie helfen selten und sind meist sehr teuer. Anstaltsbehandlung gleich zu Beginn des Leidens ist das Wirksamste.

Gangrän. Damit bezeichnet man den eingetretenen Gewebsbrand, das Absterben eines Körperteiles. Bei ungenügender Pflege kommt er bei alten Leuten oft vor.

Gänsehaut. Bei allen Arten von Bädern, besonders aber im kühlen Luftbad bei bewegter Luft, spielt die Gänsehaut eine wichtige Rolle. Sensible Personen, solche mit verweichlichter Haut bekommen sie sehr leicht. Sie entsteht durch die Zusammenziehung der kleinen Hautmuskeln (siehe „Haut" Fig. 15), die am Grunde der Haarbälge befestigt sind und die Haare aufrichten. Dadurch wird die Haut höckerig und rauh und jener der Gänse ähnlich. Rikli, der Begründer der Licht-Lufttherapie, spricht von einer Hautgymnastik und versteht darunter die Zusammenziehung dieser Hautmuskelchen, abwechselnd mit der Erweiterung der Hautdrüsen, wodurch die Durchblutung der Haut sowohl, wie auch die Hautatmung reger wird. Mit anderen Worten: es wird dem Kältereiz auch stets die Erwärmung folgen, dann herrscht Gleichgewicht und Wohlbefinden.

Ganzpackung, siehe Einpackung und Bettdampfbad.

Gase. Darunter versteht man luftförmige Stoffe, die ebenso auf künstlichem wie auf natürlichem Wege entstehen. Zu den giftigen Gasen, die rasch den Tod von Tier und Mensch herbeiführen, gehören: Kohlensäure, Kohlenoxyd, Schwefelwasserstoff und Chlordampf. Kohlensäure sammelt sich in den menschlichen Wohnungen massenhaft an und vergiftet unzählige Menschen ganz allmählich. Das Kohlenoxydgas ist sehr gefürchtet und bildet sich durch zu früh verschlossene Zimmeröfen, auch durch Kohlenbügeleisen. Es wirkt bekanntlich rasch betäubend.

Die Gase, die sich unter gewissen Vorbedingungen im menschlichen Verdauungsschlauch entwickeln, sind sehr verschiedene und oft so reichlich vorhanden, daß sie große Beschwerden verursachen.

Lüftung der Wohnräume, richtige Behandlung der Öfen machen Vergiftungen unmöglich; Abtreibung der Gase des Darmes ist die erste Bedingung, um Erleichterung zu schaffen, dann Verhütung ihrer Entstehung. Zimmergymnastik, besonders Rumpfbeugen nach vorn und hinten, wie es die Fig. 317 und 318 zeigen, kräftige Bauchmassage, Kreuzklopfung, Bergsteigen, Sitzbäder und Vermeidung aller blähenden Speisen (wie Kohl, Weiß- und Rotkraut, Nüsse, Pflaumen, harte Birnen, Linsen, Erbsen, Makkaroni, Kohlrabi, Weißrüben, schwere Kuchen, gewisse Spinatsorten usw.) bringen bald Heilung von dem quälenden Zustand. Er entsteht nur bei ungenügender Darmtätigkeit und bei unpassender Nahrung. (Siehe „Blähsucht".)

Gasthausreform. Welche Quelle von Krankheiten und Vergiftungen die Gasthäuser („Wirtschaften") gewöhnlichen Schlages sind, das kann sich jeder

selbst sagen, der das Treiben der Abendgäste daselbst in qualmender Luft, die durch Tabak und häßliche Ausdünstungen verpestet ist, bei Bier- und Weingenuß, nüchtern beobachtet. Erwägt man noch das sehr oft ungenügende Reinigen der Eßgeräte und die Verfälschung der alkoholhaltigen Getränke, dann möchte man es nicht glauben, daß es so viele Männer gibt, die tagtäglich ihre zwei, drei, vier und mehr Stunden in solchen Räumen verbringen.

Nicht nur Zurückhaltung der Männer im häuslichen Kreise, auch Reform der Gasthäuser wird hier Besserung schaffen. Die Wirte aber werden sie nicht einführen, — das Publikum muß sie verlangen! Sie beginne erstens mit besserer Ventilation, damit niemand durch den Tabakrauch seines Nachbars belästigt werde, zweitens mit Abschaffung des Trinkzwanges, indem für Benützung des Lokals von solchen, die nichts genießen wollen, bestimmte Abgaben gefordert werden; drittens mit Einführung alkoholfreier Getränke zu mäßigen Preisen. Dies würde andere Verhältnisse schaffen! So viele Frauen hassen das Gasthausleben, so viele Frauen sind unglücklich geworden durch dasselbe. Wohlan! Möchten sie durch ihren Einfluß mitarbeiten, damit die schon in Aussicht genommenen Reformen früher zustande kommen und ihre fernen Söhne und Verwandten, welchen das Familienleben so oft fehlt, durch so verderbliche Einrichtungen nicht allzusehr zu leiden haben.

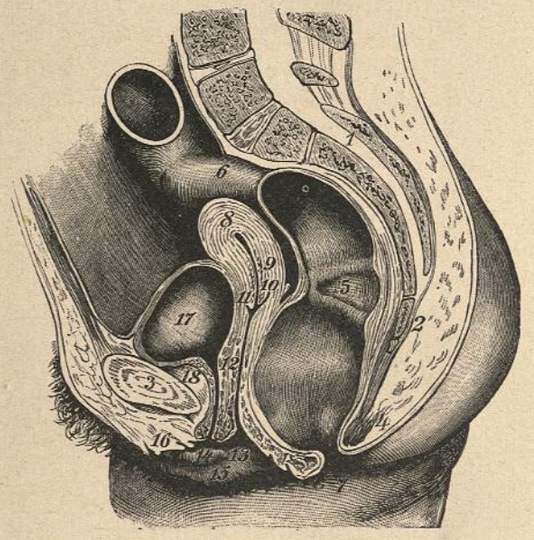


Fig. 368. **Sagittalschnitt** durch das Becken einer gefrorenen weiblichen Leiche. 1 Kreuzbein. 2 Steißbein. 3 Schambeinfuge. 4 Äußerer Schließmuskel des Afters. 5 Gegend einer Muskelverstärkung, welche dritter Schließmuskel genannt wird. 6 Übergang des römischen S in den Mastdarm. 7 After. 8 Gebärmuttergrund. 9 Gebärmutterhals. 10 Hintere Muttermundslippe. 11 Vordere Muttermundslippe. 12 Scheide. 13 Scheideneingang. 14 Kleine Schamlippe. 15 Große Schamlippe. 16 Kitzler. 17 Harnblase. 18 Harnröhre.

Gastrizismus, verdorbener Magen. Durch zu reichliche Nahrungsaufnahme oder Genuß verdorbener oder schädlicher Speisen kann ein heftiger Zustand, mit Kopfschmerz, Übelkeiten und Erbrechen verbunden, entstehen, der uns vorübergehend wirklich krank zu machen vermag. Dennoch ist er wohltätig, da er einen Akt der Selbsthilfe darstellt. Sind wir überzeugt, daß

wir Diätfehler begangen haben, und tritt die Entladung nicht rasch ein, so unterstütze man den Organismus durch Anwendung von Brechmitteln (siehe diese), mache dann sofort einen warmen Bauchaufschlag (am besten Bauchflasche), nehme ein Entleerungsklystier und sorge für Erwärmung, Ruhe und gute Luft im Schlafzimmer. Genießt man dann 24 Stunden lang nichts als höchstens schluckweise frisches Wasser und erst bei wirklichem Hungergefühl etwas Haferschleim mit Milch, so wird der ganze Vorgang nur wohltätige Folgen zurücklassen, nämlich eine gründliche Ausleerung und damit verbundene Säuberung. Besser aber ist es, man läßt es durch maßvolle und vorsichtige Lebensweise nicht erst dazu kommen!

Gebärmutterblutungen. Man lese das siebente Kapitel im I. Teil über die Geschlechtsorgane nach und betrachte vorstehende Zeichnung (Fig. 368) genau.

Unter den Gebärmutterblutungen muß man jene zur Menstruationszeit, dann solche außerhalb dieser, während der Schwangerschaft und nach der Geburt unterscheiden. Sie zeigen wesentliche Unterschiede. Der blutige monatliche Abgang aus der Gebärmutter ist unter Gesunden so wenig stark und störend, daß man von einem Blutfluß nicht sprechen kann. Nimmt er aber diesen Charakter an, dann ist er ausgesprochen krankhaft.

Während der Schwangerschaft darf niemals Blut abgehen; nach der Geburt tritt unter normalen Verhältnissen auch niemals Blutfluß ein; es liegen also stets bestimmte Störungen vor, wenn statt dem Sickern ein Fließen sich einstellt. Ihre gewöhnlichsten Ursachen sind: Entzündungen der Beckenorgane, Anämie und Schwäche der Gefäße, Geschwülste, Verlagerungen mit Zirkulationsstörungen, Erschlaffung des Uterus usw. Die jeweilige Ursache muß daher immer festgestellt werden, bevor man die Behandlung einleitet.

Behandlung. Allgemeine Regeln bei allen Blutungen sind: vorbeugen, damit sie nicht erst eintreten; ableiten, damit das Blut im Becken sich nicht ansammeln kann; reizlose Ernährung, durch welche die Blutbeschaffenheit wesentlich beeinflußt wird; Ruhe des Geistes und Gemütes, damit nicht vermehrter Zufluß zur Gebärmutter die Folge ist. Demnach leichte, kühle Pflanzenkost, Zitronenwasser, Rückenguß, Knieguß, Wechselarmbad, Ganzübergießung usw. Wann, wie oft und mit welcher Temperatur entscheidet der einzelne Fall. Das Trinken von Zinnkrauttee hat nicht immer Wirkung, Ergotin-Anwendungen sind erst recht nicht anzuempfehlen, dagegen ist tägliche Stuhlentleerung von Wichtigkeit, weil der volle Darm Druck auf Gefäße und Uterus ausübt. Blutstillend wirken ferner heiße Scheidenausspülungen von 44° C., auch ein heißes Vollbad oder heiße Sitzdusche, ferner Thure-Brandtsche Massage, doch passen diese Anwendungen selbstredend auch nicht für jedes. Tamponade der Scheide mit festgewickelten Wattekugeln wirken nach Wechselspülungen vortrefflich, und versagt alles, dann bleibt noch die Ausschabung der Gebärmutterhöhle übrig, welche die erkrankte Schleimhaut beseitigt. Vor mehrfachen Wiederholungen derselben ist jedoch zu warnen. Ist aber eine nicht mehr heilbare Erschlaffung die Grundursache, dann ist älteren Frauen die Entfernung des Uterus anzuraten. Sie allein kann vor langsamem Verblutungstod retten. Bei Frauen, die geboren haben, kann man ihn durch die Scheide entfernen und braucht keinen Bauchschnitt zu machen.

Gebärmutterentzündung (Metritis). Auch diese ist eine recht häufige Erscheinung. Sexuelle Überanstrengung, Stauungen im Becken, Erkältung, Tripper usw. veranlassen sie. Bei der akuten Form — d. i. die schnell verlaufende, heftig beginnende — sind Schmerzen, Fieber, auch sickernde Blutungen vorhanden; die chronische, die sich jahrelang hinschleppen kann, ist mehr von dumpfen Gefühlen im Becken, Kreuzschmerzen, zu langen und zu reichlichen monatlichen Blutungen, tiefen Gemütsverstimmungen, Verdauungsstörungen begleitet. Der Uterus wird allmählich hart und groß, unförmlich, ist auf Druck sehr empfindlich und überträgt diese Empfindlichkeit auf die ganzen Bauchdecken. Man ist oft recht elend bei chronischer Entzündung, und das Gesicht bekommt einen leidenden Ausdruck.

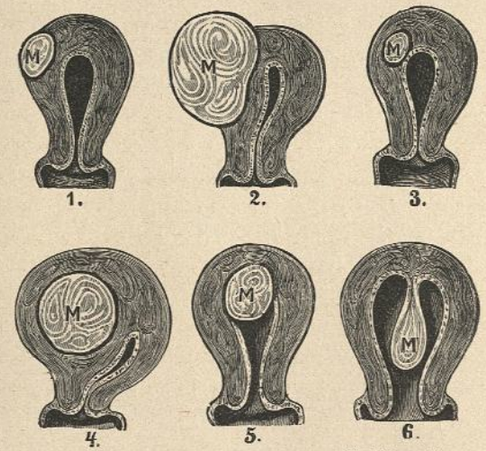


Fig. 369. **Muskelgeschwülste der Gebärmutter.** (Myome), überall mit M bezeichnet.

Behandlung. Sexuelle Ruhe, also Unterbrechung des ehelichen Verkehres, Ganzpackungen, kräftige Ableitung durch Rückengüsse, Wechselarmbäder, Heißluftbäder, Wadenpackungen usw., ganz milde Diät und Vermeidung jeder Anwendung auf das Becken, um das Blut nicht dahin zu leiten, bringen bald Hilfe. Unter Umständen ist auch Bettruhe notwendig, welche man dann mit der sehr wirksamen Anwendung der Rumpfpackung 25° C. verbinden kann. Man wechselt sie etwa alle zwei Stunden. Auch kühle Watterollen, recht naß, werden oft gerne eingelegt. Laue Scheidenausspülungen bei leichtem Katarrh oder Entzündung werden lieber vermieden, weil sie stark reizen und nur neuen Blutzufluß bewirken. Frauen, die durch ärztliche Eingriffe noch nicht abgestumpft sind, haben nach ungewohnten Ausspülungen stets unangenehme Empfindungen, Druck, Unruhe, ja selbst Schmerz. Solche aber, die schon wiederholt geätzt oder gar ausgekratzt wurden, sind stumpf und empfinden weder Behagen noch Unbehagen darnach. Die reinigende Wirkung der Ausspülung ersetzt man durch äußere Bespülungen der Geschlechtsteile, indem man sich entweder über ein Waschbecken kauert und mit geschlossener Hand das Wasser hinaufschleudert oder dasselbe in bequemer Form über einem sogenannten „Bidet“ tut, siehe Fig. 149 und 150, oder durch Sitzbad.

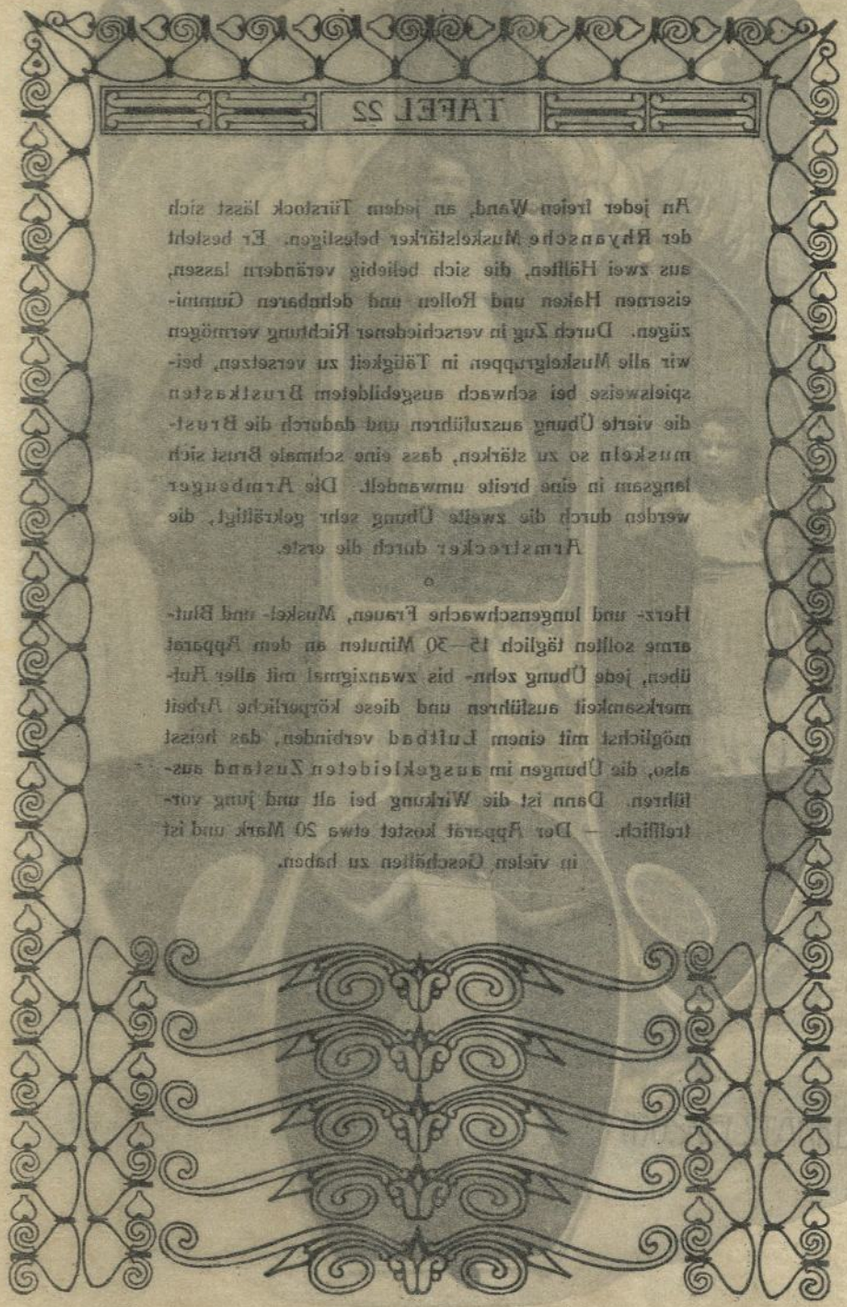
Dieses Verfahren reinigt, erfrischt und leitet von den inneren Organen ab, ohne zu reizen.

Je weniger wir auf ein erkranktes Organ direkt einwirken, desto besser fühlt sich dieses; innere Eingriffe vermeide man aber bei Entzündungen vollständig; das Einführen des „Mutterrohres", das Anprallen des Wasserstrahles auf den Gebärmutterhals sind „innere" Eingriffe. Nur bei ansteckenden, eitrigen oder scharfen Ausflüssen, welche ätzen, sind Ausspülungen angezeigt. Allgemeine Ruhe, viel Genuß frischer Luft unterstützen die Heilung bedeutend.

Gebärmuttergeschwülste. Die häufigsten sind Schleimpolypen, Myome und Krebs. Über ihre direkte Veranlassung ist man sich noch nicht klar, und allerlei Theorien sind aufgestellt worden; für uns genügt der Umstand, daß Menschen mit gesunden Körpersäften und ungestörtem Stoffwechsel niemals Geschwülste bekommen werden, und daß man der Zukunft sorglos entgegensehen kann, wenn man seinen Körper innen und außen rein hält und keine schlechten Gewohnheiten an sich duldet, wie Alkoholgenuß, Kaffeesucht, zu reichlichen Fleischgenuß, Luftscheu, körperliche Faulheit, drückende, undurchlässige Kleidung usw. In Gefahr schweben nur solche Personen, deren Eltern an Krebs zugrunde gegangen sind, weil derselbe oft erblich ist. Immerhin haben auch diese viel bessere Aussichten, wenn sie mit dieser Tatsache rechnen und vorsichtig, sowie streng hygienisch leben, statt sorglos die gefährlichen Anlagen noch durch eine verkehrte Lebensweise zu unterstützen. Die Erblichkeit überträgt sich aber nicht auf die gutartigen Geschwülste, wie Myome, Fibroide, Polypen. (Siehe Fig. 369.) Auch trifft es nicht immer zu, daß etwa alle Töchter einer an Krebs verstorbenen Mutter auch diesem erliegen, was immerhin als Trost gelten kann. Haben sich aber dennoch Geschwülste an der Gebärmutter entwickelt, so ist ihre Behandlung natürlich je nach der Art der Geschwulst verschieden. Dieselbe wird einzeln unter den betreffenden Buchstaben besprochen. Versagt die Behandlung, mehren sich die Beschwerden, dann ist bei den großen die Ausschneidung das einzige Rettungsmittel, welches schon vielen das Leben für viele Jahre verlängerte. Die Herabgekommenen, Elenden aber erliegen entweder der Operation, oder leiden nach derselben durch große Schwäche. Man prüfe also genau, welche Fälle sich zur Operation eignen und wo man ein „zu spät" aufstellen muß.

Gebärmutterkatarrh (Schleimhautentzündung, Endometritis). Er ist die Ursache des „Weißen" und „Gelben Flusses", kann unter deutlichen Beschwerden plötzlich auftreten, oder auch sich langsam entwickeln, je nachdem er mit Entzündung der Scheide oder der Schleimhaut der Gebärmutterhöhle verbunden ist.

Er kann mit Abgeschlagenheit, Kopfschmerz, ziehenden Schmerzen, Reizbarkeit und Gemütsverstimmung verbunden, von ätzender Wirkung und von üblem Geruch sein, oder auch bei gleichzeitiger Unfruchtbarkeit diese Beschwerden nicht verursachen. Auf einer Erkrankung der Schleimhaut beruhend, welche die Gebärmutterhöhle auskleidet, verändert er diese oft vollständig. Über-



TAFEL 22

An jeder freien Wand, an jedem Türstock lässt sich der Rhyansche Muskelstärker befestigen. Er besteht aus zwei Hälften, die sich beliebig verändern lassen, eisernen Haken und Rollen und dehnbaren Gummizügen. Durch Zug in verschiedener Richtung vermögen wir alle Muskelgruppen in Tätigkeit zu versetzen, beispielsweise bei schwach ausgebildetem Brustkasten die vierte Übung auszuführen und dadurch die Brustmuskeln so zu stärken, dass eine schmale Brust sich langsam in eine breite umwandelt. Die Armbeuger werden durch die zweite Übung sehr gekräftigt, die Armstrecker durch die erste.

o

Herz- und lungenschwache Frauen, Muskel- und Blutarme sollten täglich 15—30 Minuten an dem Apparat üben, jede Übung zehn- bis zwanzigmal mit aller Aufmerksamkeit ausführen und diese körperliche Arbeit möglichst mit einem Luftbad verbinden, das heisst also, die Übungen im ausgekleideten Zustand ausführen. Dann ist die Wirkung bei alt und jung vortrefflich. — Der Apparat kostet etwa 20 Mark und ist in vielen Geschäften zu haben.

Die Frau als Hausärztin. Tafel 22.

mäßiger Geschlechtsgenuß, Onanie, Entzündungen der Gebärmutter, Infektion durch Trippergift, Skrofulose, sowie allgemeine Schwäche können Ursache des Katarrhs sein. Wenn keine schwere Grundursache vorliegt, darf man ihn nicht als gefährliche Krankheit betrachten. 80% der Frauen leiden mehr oder minder daran. Er wiederholt sich gerne und hat bei längerer Dauer sowohl einen schlechten Einfluß auf das Allgemeinbefinden wie auf die Innenhaut der Gebärmutter, welche schließlich die Fähigkeit verliert, ein befruchtetes Ei festzuhalten. So manche Frau wird hysterisch oder böse genannt, die aus irgend welchen Gründen nur gebärmutterkrank ist; nach Beseitigung der Krankheitsursache und nach erfolgter Ausheilung der Schleimhaut wird plötzlich ein ganz anderes, friedfertiges und gemütliches Wesen aus ihr. Daher sei man vorsichtig in der Beurteilung aufgeregter Frauen, damit man ihnen nicht unrecht tue.

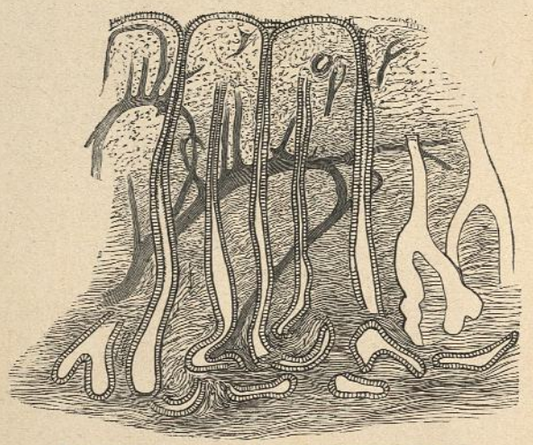


Fig. 370. **Normale Gebärmutterschleimhaut.**
Nach Schröder.

Behandlung. Vermeidung alles dessen, was die erregte Schleimhaut, die gereizten Nerven in Unruhe bringt; dazu gehören geschlechtlicher Verkehr, Gemütsaufregungen, Alkoholgenuß, berufliche Überarbeitung; täglich milde Sitzbäder von 37° C. abkühlend auf 23° C., sofern nicht Neigung zu überreichlicher Menstruation besteht; nachts Rumpfpackung (Rohseide in zimmerwarmes Wasser getaucht), bei ätzendem Ausfluß nasse Tampons, recht hoch in die Scheide eingeführt; wöchentlich zwei bis drei Halbbäder 35° C., mit Rückenguß 25° C., und besonders bei chronischem Katarrh dreimal wöchentlich Thure-Brandtsche Massage. Ist nebenbei noch die Verdauung geregelt worden, werden tägliche Spaziergänge unternommen und Essig, Käse, Kaffee, Wein, Bier, Fleischbrühe, salziges Fleisch vermieden, dann sind die Erfolge der Kur oft erstaunliche. Selbst alte eitrige Katarrhe, die von einer Trippereinfektion herrührten und sich jahrelang hinschleppten, wurden durch unsere Methode geheilt. Kleine, laue Ausspülungen mit Zinnkrauttee, etwa 30° C. 1/4 Liter Wasser, wirken auch sehr wohltätig.

Die Massage der Gebärmutter nach Thure-Brandt (siehe unter T) bringt neuen Stoffwechsel in dieselbe, die Zirkulationsverhältnisse werden bessere, die Drüsen der Schleimhaut heilen langsam aus, und zwar

umso schneller, je mehr durch eine milde, einfache Kost auf reinere Körpersäfte hingewirkt wird. Bei jungen Mädchen macht man nicht gerne sofort die innere Massage, da kommt man oft allein durch Landaufenthalt, Sitzbäder, Diät ans Ziel, nur hat man wohl zu unterscheiden, ob Onanie mitspielt oder nicht. Bei vorwiegenden Allgemeinleiden, wie bei Anämie und Skrofulose, ist natürlich die Allgemeinbehandlung die Hauptsache. Dem Ausfluß aus den Genitalien darf in solchem Falle gar keine solche Bedeutung beigelegt werden. Er verschwindet meist, wenn das betreffende Mädchen in gesündere Lebensverhältnisse kommt und das Allgemeinbefinden sich hebt. Bei angestrengten Frauen dagegen, die zu rasch aufeinanderfolgende Geburten hatten, vielleicht auch einen geschlechtlich zu sehr erregten Mann, hat der Ausfluß einen ganz anderen Charakter, dem man daher auch anders zu Leibe gehen muß. Bei jahrelangem Bestehen einer Endometritis mit schwereren Erscheinungen bleibt eine entartete Schleimhaut auch nach erzielter Ausheilung oft zurück, die Unfruchtbarkeit nach sich zieht. Fig. 370 stellt die gesunde Schleimhaut und Fig. 371 die krankhaft veränderte unter dem Mikroskope vor.

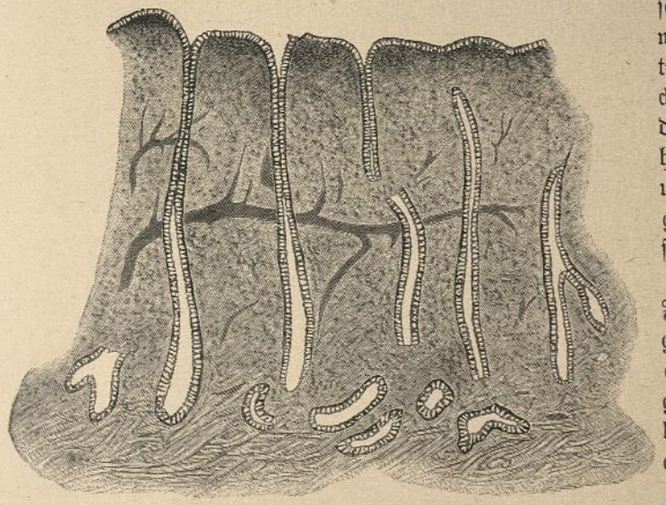


Fig. 371. **Gebärmutterschleimhaut** während der Periode, geschwollen und mit Blutungen durchsetzt. An einer Stelle ist die oberste Schicht von Zylinderzellen durchbrochen. Nach Schröder.

Gebärmuttermassage. Sie spielt in der neueren Heilkunde eine bedeutende Rolle. Siehe Näheres unter „Thure-Brandt".

Gebärmutteroperationen. Die chirurgische Frauenheilkunde führt Operationen am Gebärmutterhalse, am Gebärmutterkörper, an der Innenhaut der Gebärmutter aus, und wenn dieselbe zu krankhaft verändert ist, schneidet sie sie vollständig aus, von der Ansicht ausgehend, daß ein Auge, das uns ärgerte, nicht mehr schmerzt, wenn wir es ausreißen. Die Portio-Amputationen, d. i. Abschneidung des Scheidenteiles der Gebärmutter, werden bei großer Schwellung desselben, bei Katarrh, der im Gebärmutterhalse sitzt,

ausgeführt, auch bei Verlängerung einer Muttermundslippe; ferner schneidet man den Muttermund ein bei Verengung desselben, oder man amputiert den ganzen Scheidenteil bei krebsigen Auflagerungen. Am Gebärmutterkörper macht man bei Erkrankungen der Gebärmutterschleimhaut die sogenannte Auskratzung, wobei mit scharfen Instrumenten die Innenhaut abgeschabt wird, weil man davon die Bildung einer neuen erhofft, dann schneidet man Polypen und Fibrome aus, sofern sie nicht mit dem Körper selbst verwachsen sind, und amputiert wohl auch den Körper am Halse, indem man den Scheidenteil als Stumpf oben vernäht.

Alle die genannten Operationen können unter Umständen angezeigt sein; ihre Notwendigkeit wird aber verhältnismäßig selten eintreten. Gebärmutterkatarrhe, Entzündungen der Innenhaut lassen sich auf anderem Wege beseitigen; ohne Amputation des Scheidenteiles, ohne Auskratzung kommen wir in den meisten Fällen ans Ziel. Gestielte Geschwülste lassen sich oft beseitigen, ohne die ganze Gebärmutter mitzunehmen; bösartige Geschwülste aber oder solche, die große Beschwerden verursachen und mit der Gebärmutter enge verwachsen sind, lassen sich nur mit der Gebärmutter entfernen. Durch richtige Lebensweise aber können wir nicht nur der Bildung von Geschwülsten vorbeugen, sondern auch bereits in Entwicklung begriffene in Grenzen halten.

Gebärmutterschwund. Im Greisenalter, nachdem die monatlichen Absonderungen längst versiegten und keine geschlechtliche Tätigkeit mehr stattfindet, schrumpft auch die Gebärmutter; sie „schwindet" und bekommt die greisenhaften Zeichen. Das ist der normale, physiologische Schwund.

Wird die Gebärmutter aber nach einem Wochenbett infolge allgemeiner Schwäche oder Blutarmut klein und schwach trotz jugendlichen Alters, dann ist der Schwund krankhaft und wohl meist mit allgemeinem Rückgang der Kräfte verbunden.

Gebärmutterumstülpung (Inversion). Dieser traurige Zustand tritt glücklicherweise selten ein. Er besteht erstens in vollständigem Vorfall, zweitens in Umstülpung der Gebärmutter, wobei ihre Innenfläche nach außen kommt. Nach anstrengenden Geburten, bei Nachlassen des Bandapparates wird er zuweilen beobachtet. Zurückbringen des Organes seitens des Arztes mit zarten und geölten Händen und kräftigende Behandlung nach Ausheilung der Geburtswunden wird unsere Aufgabe sein; während des Wochenbettes aber schon entsprechende zusammenziehende Wasserbehandlung, die im II. Teil besprochen ist.

Gebärmutterverengerung. Sie sitzt im Gebärmutterhals, am inneren oder äußeren Gebärmuttermund und erschwert sowohl den Austritt von natürlichen Ausscheidungsstoffen, wie Schleim oder Blut, als auch den Eintritt des Spermas (Samens) in die Gebärmutterhöhle. Daher ist die Verengerung zuweilen die Ursache menstrueller Schmerzen und der Unfruchtbarkeit. Sie ist als ein Bildungsfehler zu betrachten, dessen Behebung oft Erleichterung bringt, leider aber doch nicht immer zur erwünschten Mutterschaft führt.

Behandlung. Durch mechanische Erweiterung erreicht man bei vorsichtigem Gebaren fast schmerzlos normale Verhältnisse. Man führt verschieden dicke Sonden oder Preßschwämme ein, die aufquellen und die man täglich einige Stunden liegen läßt und am nächsten Tag durch stärkere ersetzt. Dadurch weitet sich der Kanal im Halse so sehr aus, daß alle Beschwerden schwinden. Wirkt man noch gleichzeitig durch Sitzdampf ein, macht man zur Belebung eines vielleicht kleinen Uterus auch innere Massage, so kann man wirklich viel erreichen.

Auf der andern Seite steht das operative Verfahren, das Einschneiden und Erweitern des Halses mittelst des Messers, das aber selten wirklich nötig sein wird. Wegen bestehender Unfruchtbarkeit haben sich unzählige junge Frauen diesem Verfahren unterzogen, ohne dennoch zur ersehnten Mutterschaft gelangt zu sein, da in sehr vielen Fällen noch andere Umstände die Unfruchtbarkeit bedingten. Man lasse diese immer vorher möglichst feststellen.

Wir raten, stets zuerst die Erweiterung durch Sonden versuchen zu lassen, da durch sie auf ungefährlichem Wege mancherlei Beschwerden beseitigt werden.

Gebärmutterverlagerungen und -Knickungen. Auch dieses gehört zu den wichtigsten Kapiteln für die kranke Frauenwelt, weil die Verschiebungen und Knickungen der Gebärmutter ein immer häufigeres Übel werden. Wie aus den Abbildungen ersichtlich (siehe Fig. 26 und 27, dann Fig. 64 und 145) ist die Gebärmutter ein gerader, birnförmiger Hohlkörper, an dem man einen schmäleren und einen dickeren Teil unterscheidet. Dort, wo beide zusammentreffen, ist die Stelle, an welcher sich Knickungen entwickeln; wenn das Gewebe an dieser Stelle an Widerstandskraft verliert, so genügt häufiger Druck von einer Seite, um eine Abknickung herbeizuführen und den geraden Körper in einen winkelig abgebogenen umzuwandeln. Dies geschieht beispielsweise, wenn die Blase stundenlang gefüllt gehalten wird, weil eine rechtzeitige Entleerung aus Anstandsgründen untunlich war; die volle Blase verhindert dann die nach vorn geneigte Lage der Gebärmutter; sie wird künstlich steif und aufrecht gehalten und nach hinten gedrängt, wie Fig. 293 es darstellt. Umgekehrt ist der Vorgang bei überfülltem Darm, vornübergeneigter Haltung, wie sie bei gewissen Handarbeiten eingehalten wird, durch welche bei muskelschwachem Uterus die Knickung nach vorn entstehen kann. Niemals lasse man daher junge Mädchen anhalten, wenn Blase oder Darm Entleerung heischen; vielmehr haben Mütter und Erzieherinnen die Pflicht, für gute Gelegenheiten zu sorgen und den Mädchen die Wichtigkeit des Vorganges klar zu machen. Unzählige Krankheiten sind auf derlei Unterlassungssünden zurückzuführen. Hier ein Beispiel: ein 20jähriges, sehr hübsches Mädchen von schlechter Gesichtsfarbe kommt in die ärztliche Sprechstunde, weil es seit dem 15. Jahr an immer störender werdender Stuhlverstopfung leidet. Nun vergingen, — man bedenke bei einer 20jährigen! — oft sechs bis sieben Tage, ohne daß Stuhlgang eintrat; dann nahm der Appetit ab; obwohl sie sich sonst gesund fühlte, war sie nach jeder Entleerung doch

sehr erleichtert und verändert. Nach der Ursache befragt, die ihrer Meinung nach diese auffallende Darmträgheit, der nur Blutarmut zugrunde liegen könne, verschuldet habe, erzählte die Patientin, daß sie im 15. Jahr in einem Pensionat gewesen sei, wo sie oft durch gewaltsames Zurückhalten des Stuhldranges zu leiden hatte. Die Pensionsmutter wohnte im Vorderzimmer, und den Mädchen war es verboten, zu oft durch ihr Zimmer zu gehen, um sie nicht zu stören; nachts durfte es niemals geschehen. Eine Vorrichtung zur Befriedigung der natürlichen Bedürfnisse hatten die armen Mädchen in ihrem Zimmer auch keine. Solche Willkür und Rücksichtslosigkeit gegen anvertraute junge Menschen!! Damals hatte die Stuhlverstopfung angefangen, und später wich sie nur treibenden Stuhlmitteln.

Ähnliche Beispiele könnte manche Frau aus ihrer Jugendzeit erzählen. Daß Knickungen und Beugungen auch durch allgemeine Schwäche, große Blutarmut nach Wochenbetten, nach Blutungen oder schweren Krankheiten auftreten, ist bekannt und auch an anderen Stellen schon erwähnt worden. Schmerzhafte Menstruation, Kreuzschmerzen, gedrückte Stimmung, Ausfluß, Reizbarkeit, Kopfschmerz, Stuhlverstopfung und noch anderes mehr sind Begleiterscheinungen dieser Formveränderungen des Uterus. Bei jungen Mädchen sind heftige Schmerzen während der Menstruation gewöhnlich mit Knickung nach vorne (Anteflexio) verbunden; man sollte deshalb, wenn die Schmerzen immer wiederkehren, eine innere Untersuchung nie versäumen und mit systematischer ärztlicher Behandlung beginnen. Oft kann man in jungen Jahren noch mildern, was in späteren sich starr und unzugänglich zeigt. Rückwärtsknickungen (Retroflexio) bei jungen Mädchen sind oft angeboren und dann nicht so selten auch mit Verwachsungen verbunden. Das sind dann schwierige Fälle, meist zur Unfruchtbarkeit verdammt. Letztere ist neben allen krankhaften Störungen das traurigste Verhängnis für eine verheiratete und natürlich empfindende Frau; sie fehlt auch nie bei einer scharfen und harten Anteflexio. Die Verlagerung, ohne Verwachsung, ist weniger ernst. Sie besteht darin, daß der Uterus durch Verkürzung eines Mutterbandes nach einer Seite des Beckens, also aus der Mittellinie heraus, geschoben wird. Solche Verschiebungen sind sehr häufig unter der Frauenwelt und machen nur dann Symptome, wenn sich Entzündungen dazu gesellen. Eine zu starke Neigung des Uteruskörpers nach hinten, infolge Erschlaffung des Bandapparates ist gleichfalls eine häufige Erscheinung und tritt besonders gern bei geschwächten, blutarmen Frauen nach der ersten Entbindung ein. Sie ist selten ein Hindernis zur Empfängnis. Die übermäßige Vorwärtsneigung ist ganz ähnlich. Ist der Uterus aber infolge krankhafter Veränderungen zu schwer, dann kann er sowohl die Darmtätigkeit behindern, wie die Blase belästigen.

Behandlung. Die alte Schulmedizin arbeitet heute noch mit Ringen und Stiften, um Knickungen auszugleichen, oder wenigstens Lageveränderungen zu verbessern, und hat damit viel Unheil angerichtet. (Siehe „Mutterringe".)

Entzündungen, übelriechender Ausfluß, Verkrüppelung der Gebärmutter durch Eindrücke des Ringes in dieselbe, überstrahlende Schmerzen und allgemeines Unbehagen sind nicht ungewöhnliche Folgen des Ringetragens; vom Einwachsen derselben in die Umgebung, verbunden mit unglaublicher Unreinlichkeit, gar nicht zu reden. Die Wasserheilmethode hat bedeutende Besserung auch diesen Frauenleiden gebracht; eine direkte Korrektur der Lage und Form des Uterus wurde besonders in jenen Fällen erzielt, wo Erschlaffung der Beckenorgane auch eine Schieflage der Gebärmutter herbeigeführt hatte und wo bei beginnender allgemeiner Besserung natürlich auch eine Kräftigung der Gebärmutterbänder zustande kam; in allen anderen recht zahlreichen Fällen aber wurde ein direktes Eingreifen notwendig. Statt Ringen und Stiften wurde dies durch die Thure-Brandtsche Massage erreicht, die sich auf natürliche Spannungsverhältnisse und die Gesetze des Stoffwechsels stützt. Durch Streichen, Kneten, Ziehen erreicht man hier eine Dehnung, dort allmähliche Kräftigung des Gewebes, so daß eine Verbesserung der Lage und Form möglich wird (siehe „Thure-Brandt"). Wer daher eine Knickung oder Verlagerung ärztlich festgestellt hat, scheue keine Opfer, um von geübten Händen diese innere Massage vornehmen zu lassen. Was zu bessern ist, wird durch diese erreicht. Gleichzeitig wird auch der Darm dadurch gekräftigt und werden

Fig. 372. **Übergießung.**

Zirkulationsstörungen im Becken aufgehoben. Ausgesprochenes Wohlbefinden und ein „Leichtes Gefühl im Unterleibe" sind die nächste Wirkung jeder guten Massage, die berechtigt war. (Es gibt nämlich auch Fälle, für welche die innere Massage nicht angezeigt ist.)

Die Wasseranwendungen bestehen je nach den vorliegenden Zuständen, also je nach vorhandener Blutarmut, Schwäche, nervöser Reizbarkeit, Neigung zu übermäßigen monatlichen Blutungen und Darmträgheit in kräftigenden oder erweichenden Sitzbädern (siehe diese), anregenden Wasseranwendungen auf den ganzen Körper, sorgfältig angepaßter Diät — bei Blutarmut oder Verstopfung verschieden —, Atemgymnastik, wenn es sich um Blutandrang nach den Beckenorganen oder mangelhafter Herz- und Lungentätigkeit handelt, Beckengymnastik, bei bestehender Schlaffheit usw.

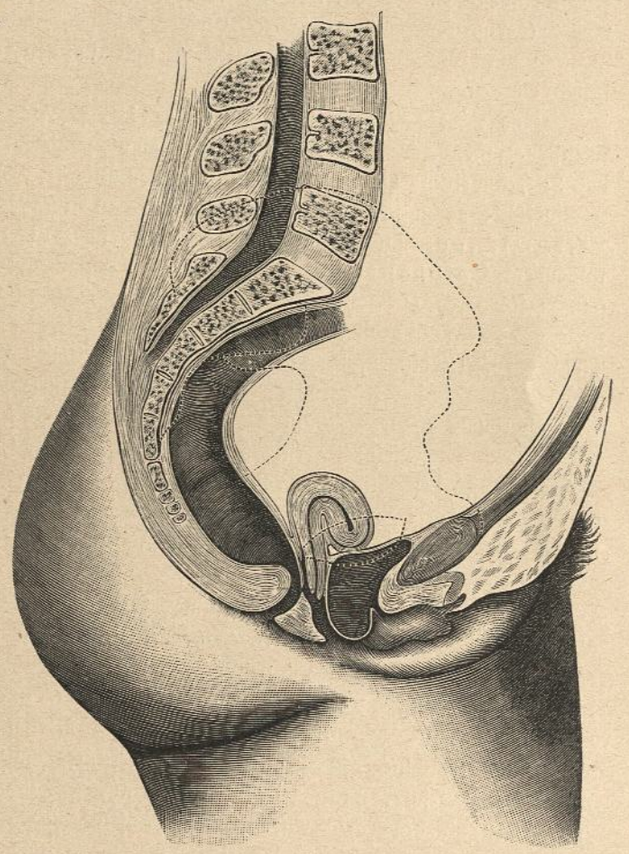


Fig. 373. **Blasenscheidenvorfall.**
Die Gebärmutter ist nach vorn geknickt und gesenkt.
Nach Martin.

Eine Frau mit Retroflexio (Rückwärtsknickung), hartem spärlichem Stuhl, starker Menstruation, bekam morgens Übergießung (siehe Fig. 372), um von den blutüberfüllten Beckenorganen nach der Peripherie des Körpers zu leiten (ein Eimer mit 37 gradigem und ein Eimer mit 23 gradigem Wasser), nachmittags Wechselarmbad 40° und 15° C.; nachts kalten Magenbrust-

aufschlag, nasse Socken und Wärmeflasche; Obst zum ersten Frühstück, täglich Salate mit Zitronensaft, leichte fleischlose Kost, Vermeidung von Bier, Wein, Kaffee, Fleischbrühe, Kakao; dreimal wöchentlich innere Massage nach Thure-Brandt und Atemgymnastik. Die Kreuzschmerzen verloren sich sehr bald, der Stuhl wurde immer leichter und weicher, das Allgemeinbefinden hob sich sichtlich, die nächste Menstruation war viel normaler (geringerer Blutabgang und helleres Blut), und nach fünfwöchiger Behandlung konnte die Frau zufrieden und in heiterer Stimmung entlassen werden.

Eine andere Frau litt an Anteflexio, spärlicher, oft schmerzhafter Menstruation, Nervosität, Ausfluß, Blutarmut. Sie bekam morgens Sitzbad 38°, abgekühlt bis 30° C., fünf Minuten, Nacherwärmung im Bette bei Frostgefühl; nachmittags Wechselbeinbad 40° und 15° C., nachts kalten Leibumschlag, Wärmeflasche; wöchentlich ein Heißluftbad mit nachfolgendem Halbbad, Oberkörperfrottierung, leichte Streichmassage des ganzen Körpers; Dr. Lahmanns Nährsalzkakao, weißes Fleisch, viel Obst und zarte Gemüse und dreimal wöchentlich innere Massage und nachfolgende Atemgymnastik. Bald wurde der vorher ungleiche Appetit kräftiger, die Wärme am ganzen Körper stärker; die nervöse Reizbarkeit ließ nach, der Ausfluß wurde unmerklich und die nächste Periode war schmerzlos und verlief bei besserem Allgemeinbefinden. Die flache Atmung wich einer willkürlichen Beherrschung der Atmungsorgane, welche Fähigkeit anfangs vollständig fehlte. Auch diese Patientin ging vergnügt aus der Behandlung, nachdem sie sich vorher einige Jahre mit Ringen, Jodeinlagen usw. vergeblich herumgequält hatte.

In beiden Fällen hatte die innere Massage besseren Stoffwechsel und größere Beweglichkeit der Beckenorgane erzielt, obwohl die alten Knickungen nicht mehr ganz zu beseitigen waren. Bei gutem Allgemeinbefinden fühlten jedoch beide Frauen nicht viel von ihrem Fehler, und eine nach der Kur vorsichtigere Lebensführung bewahrte sie vor Rückfällen.

Noch sei hinzugefügt, daß Ringe steife Knickungen nie zu beseitigen vermögen; sie sind, wenn sie gut sitzen, nur imstande, den ganzen Uterus zu heben und dadurch Druckwirkungen auf Nachbarorgane zu vermindern. Handelt es sich nur um eine Neigung, durch Erschlaffung der Bänder entstanden, so kann die Gebärmutter durch Anwendung eines Ringes in normale Lage kommen, auch ohne Besserung des Allgemeinzustandes. Ist eine leicht geknickte Gebärmutter durch innere Massage weicher, beweglicher geworden, wurde auch bestehender Katarrh der Schleimhaut ausgeheilt, dann kann sehr wohl Schwangerschaft zustande kommen. Wir haben manchen Knick am schwangeren Uterus durch die vermehrte Blutfülle und Erweichung desselben verschwinden sehen. Alte, verhärtete Knickungen sind jedoch durch keinerlei Behandlung vollständig zu beseitigen.

Gebärmutterverschluß. Er kommt selten vor, ist aber sowohl angeboren wie erworben, durch Knickungen, Geschwülste, Narbenbildung usw. entstanden. Hier muß operative Eröffnung sofort vorgenommen werden, weil die Beschwerden bei vollständigem Verschluß sehr quälende sind. Nach Eröffnung stürzt eine große Blutmenge heraus, und alle Schmerzen verschwinden.

Wenn junge Mädchen allmonatlich heftige Leibschmerzen haben, ohne daß je ein Tropfen Blut entleert wurde, so muß man an die Möglichkeit eines Verschlusses, der übrigens auch die Scheide betreffen kann, denken und eine ärztliche Untersuchung vornehmen lassen. Alle Bäder und Aufschläge würden in solchem Falle natürlich wirkungslos sein.

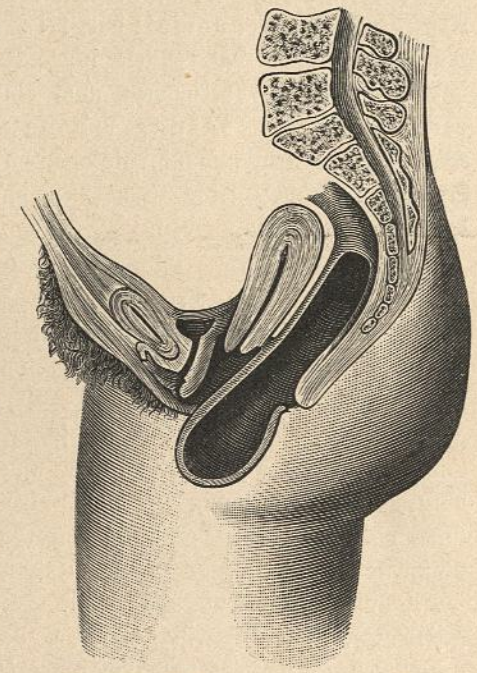


Fig. 374. **Mastdarmscheidenvorfall.** Die Gebärmutter ist nach hinten geneigt und gesenkt. Nach Martin.

Gebärmuttervorfall. Wenn jene häutigen Vorrichtungen innerhalb des Beckens nachlassen, die zur Befestigung der Lage der Gebärmutter dienen, also die sogenannten „Bänder", welche sowohl das Kreuzbein wie die Beckenränder mit der Gebärmutter verbinden, so senkt sich die Gebärmutter und kann so weit nach unten rutschen, daß der Mutterhals entweder am Scheideneingange liegt und sichtbar wird, oder ihr ganzer Körper vorrutscht und, statt in der Beckenhöhle eingebettet zu bleiben, zwischen den Schenkeln liegt. Es entsteht dadurch ein sehr unangenehmer Zustand, der die Frau am Gehen hindert und der auch Schmerzen verursacht, wenn die Gebärmutter groß ist und durch Kleider und Schenkel wundgerieben wurde. Meist sind es Mehrgebärende, welche in reiferem Alter von diesem Übel befallen werden, und sehr oft schwer arbeitende, sonst kräftige Frauen, welche langsam beginnende Störungen nicht beachten, bis es eines Tages zum vollendeten Vorfall kommt. Bäuerinnen, welche acht bis zwölf Kinder geboren hatten, sind häufig mit Vorfall behaftet; Vernachlässigung und Überanstrengung sind die Quellen ihrer Leiden.

Bevor die Gebärmutter herunterrutschen kann, muß sie erst ihre normale Lage, die nach vorn geneigte, aufgeben und muß sich nach hinten neigen, was bei Erschlaffung der seitlichen Mutterbänder immer geschieht; denn erst durch die Rückwärtsneigung kommt sie in die Ebene der Scheide.

Eigene Schwere der Gebärmutter, Muskeldruck von oben bei schweren Arbeiten, bei Husten, sehr hartem Stuhl usw. begünstigen das Abwärtsgleiten. Ferner wird der Vorfall eingeleitet und droht oft jahrelang bei bestehendem Scheidenvorfall, besonders wenn ein alter Dammriß die Stütze nach untenhin nimmt und ein dadurch zu kurz gewordener Damm dem von oben wirkenden Druck nicht gewachsen ist. Das sind also weitere, den Gebärmuttervorfall begünstigende Zustände. Fig. 373 zeigt eine aufrechtstehende, nach vorn geknickte Gebärmutter, die sich durch Vorfall der vorderen Scheidenwand gesenkt hat. (Man vergleiche andere Bilder.) Fig. 374 stellt einen Mastdarmscheidenvorfall dar, bei welchem die Gebärmutter die beschriebene Rückwärtsneigung hat. Viele junge Frauen, welche schlaffe Gewebe haben und blutarm sind, bekommen nach einigen Geburten bei Rückwärtsneigung der Gebärmutter Senkung und klagen stets über Druckgefühl nach unten und über eine Empfindung, als wollten alle Eingeweide herausfallen. Dieses Symptom ist nicht leicht zu nehmen und sollte sofort durch angemessene Behandlung bekämpft werden.

Behandlung. Man bringt zuerst die Gebärmutter in die richtige Lage (was nur der Arzt zu tun vermag), dann sorgt man durch leichte Pflanzenkost für weichen Stuhl, weil durch Pressen und Drängen und harte Kotknollen die Gebärmutter, die jetzt haltlos ist, nach abwärts gedrängt wird, man beseitigt etwa bestehenden Husten, weil auch dieser jedem Vorfall sehr gefährlich ist, massiert täglich die schlaffe Scheide und die Gebärmutterbänder und sorgt durch zusammenziehende und erregende Bäder für bessere Durchblutung und Kräftigung der genannten Teile. Bei Senkung wird von der älteren Schulmedizin der Ring verordnet, der aber in diesem Falle große Nachteile bringt, so sehr er auch anfänglich zu verbessern scheint. Er gewährt nur solange einen Halt, als er die Scheide dehnt; ist er einmal für die angrenzenden Teile zu klein geworden, dann müssen immer größere Nummern genommen werden. Aber auch die größeren Ringe fallen heraus, wenn die Ausdehnung und Schlaffheit der Scheide zugenommen hat. Daher hat manche „Senkung", die mit Ringen behandelt wurde, schließlich zu einem „Vorfall" geführt, der ohne Ringe nie eingetreten wäre. Wenn dann die geplagten Frauen Hilfe suchen, hat man nur die „Radikaloperation" noch übrig für sie, d. i. entweder Herausschneiden des Uterus samt Anhängen oder Ausschneidung der lockeren Scheidenhaut und Vernähung der Ränder derselben, um sowohl die Scheide wie deren Eingang eng zu gestalten und den eingerissenen Damm zu verlängern. Dann gibt es keinen Scheiden- und keinen Gebärmuttervorfall mehr! (Näheres über diese Operation, die unser letztes und zuverlässiges Hilfsmittel bleibt, siehe unter „Scheidenresektion".)

Und nun ein belehrender Fall aus unserer Praxis!

Eine sechzigjährige kleine Bäuerin, arbeitsfähig und kräftig, kam vom Lande in unsere Sprechstunde, weil ihr Zustand den Ihrigen doch endlich

bedenklich wurde. Seit Monaten hing die Gebärmutter handbreit heraus, war von Wunden bedeckt und erzeugte einen blutigen Ausfluß. Harter Stuhl bestand auch schon lange Zeit. Nach Zurückbringung der Gebärmutter bekam sie Sitzbäder mit Abkochung von Eichenrinde, kaltnasse Tampons, tägliche Massage der Scheide und Bänder, Beckengymnastik (Kniespreizung und Beckenhebung, siehe Fig. 305), kalte Rückengüsse, leichte treibende Kost, kalte Leibwickel nachts, und siehe da, nach dreiwöchiger Behandlung konnte die Frau nach Hause fahren und brauchte zum Schutze nur eine leichte Binde zwischen den Beinen zu tragen, um einen gewissen Gegendruck von außen wirken zu lassen. Nach richtiger Einstellung war die Gebärmutter überhaupt nicht mehr vorgefallen; der Bandapparat festigte sich, der häßliche Ausfluß schwand nach wenigen Tagen, der harte Stuhl wich einem weichen, leicht zu entleerenden, und nach Monaten noch, als die Frau längst wieder ihre Kühe besorgte und schwere Hausarbeit verrichtete, befand sie sich immer noch wohl und von Beschwerden frei. Wir fügen aber hinzu, daß unter Umständen ein Rückfall eintreten kann, da Neigung dazu vorhanden bleibt, und daß sich solche Frauen ebenso wie Personen, die einen Leistenbruch haben, vor dem Heben schwerer Gegenstände, vor Husten und Stuhlverstopfung hüten müssen.

Eine Kräftigungskur im allgemeinen, innere Massage, auch das Tragen des Thalysia-Körperformers bei schwerem Bauch (siehe Tafel 3), Bergsteigen und Waldluft werden den Eintritt eines Vorfalls oft noch zu verhüten vermögen.

Geburt. Siehe II. Teil „Das Kind".

Gedächtnis. Zur vollen Nervenkraft gehört auch ein gutes Gedächtnis; Übung aber und systematische Anleitung, besonders in der Jugend, können es bedeutend kräftigen. Blutarmut jedoch, krankhaftes Phantasieleben, geschlechtliche Verirrungen und Überanstrengung schwächen es bedeutend.

Konzentrierte nützliche Arbeiten, am besten im Freien, im Garten und auf dem Felde, Beseitigung aller krankmachenden Ursachen, gesunder Schlaf und Vermeidung jeglicher Nervenreize bringen bedeutende Besserung und schöne Fortschritte. Die Gedächtnisschwäche ist ein Begleitsymptom vieler unterleibskranker Frauen; Ausheilung ihres Leidens wird daher ihre erste Aufgabe sein, dann Allgemeinkräftigung, und sie werden selbst erstaunt sein über ihre unerwarteten Erfolge.

Geheimmittel. Der Glaube, daß Arzneistoffe oder deren Mischungen für bestimmte Krankheiten Heilmittel seien, herrschte unbeschränkt im Mittelalter; Gewinnsucht aber bewirkte es, daß die guten Erfahrungen eines einzelnen mit einem zu Heilzwecken versuchten Stoff zu seiner Geheimhaltung führten, indem der Besitzer des wundertätigen Rezeptes niemand anders in seinen Besitz gelangen lassen wollte und es nun ungehindert gegen reichen Gewinn verkaufte. So entstanden und entstehen noch heute Geheimmittel! Pflanzliche und tierische Stoffe werden verwendet; der Glaube ist ein mächtiger Faktor bei der Genesung. Oft enthalten sie auch betäubende oder

erregende Bestandteile, die eine augenblickliche wohltätige Wirkung tatsächlich haben, und so ist immerhin bei allen auf einen gewissen Erfolg zu rechnen. Die fortschrittliche Heilkunde aber, die sich auf bekannte Naturkräfte stützt, auf Wissen und Erfahrung, kennt keine Geheimmittel und bekämpft den Arzneiaberglauben überhaupt. Die Annahme, daß für jede Krankheit auch ein besonderes Kräutlein gewachsen sei, ist kindisch und paßt in unsere aufgeklärte Zeit nicht mehr. Wir haben zwar stets bestimmte chemische und physikalische Wirkungen bei inneren Mitteln, sind uns aber über deren tatsächlichen Einfluß auf den menschlichen Organismus meist recht unklar. Die schmerzstillende Wirkung eines Arzneimittels bedeutet ja doch keineswegs die Heilung des ursächlichen Übels! Alle, welche das Wesen der Krankheit nicht kennen, verwechseln so häufig die Unterdrückung der Krankheitsäußerung mit deren wirklicher Heilung.

Gehirnerkrankungen. Das Gehirn ist das Zentralorgan der geistigen Fähigkeiten des Menschen; je höher es entwickelt ist, desto größer ist seine Leistungsfähigkeit. Jede kleine Störung seiner Funktionen aber, seine Durchblutung, mechanische Einflüsse von außen behindern oder lähmen auch unser Denkvermögen, unsere geistige Leistungsfähigkeit. Daher das Irrereden, die Sinnestäuschungen, die Bewußtlosigkeit bei Gehirnerkrankungen, welche stets den Eindruck schwererer Erkrankungen machen als andere Krankheiten, bei welchen der Geist frei bleibt. Wir müssen jedoch zwei große Gruppen von Gehirnerkrankungen unterscheiden: zu der ersten gehören alle jene fieberhafter Natur, durch welche das Gehirn infolge hoher Temperaturgrade des Blutes oder durch vermehrten Blutzufluß vorübergehend in seiner Tätigkeit gehemmt wird, ohne in seinen feinsten Teilen erkrankt zu sein, ferner alle vorübergehenden Wirkungen von Druck und Stoß, also bei äußeren Verletzungen, bei Gehirngeschwülsten und Blutungen; zu der zweiten Gruppe gehören jene viel ernsteren Erkrankungen, in welchen die einzelnen Zellen gewisser Gehirnteile entarten oder schwinden und wodurch eine Reihe von krankhaften Erscheinungen entstehen, welche man als eigentliche Geisteskrankheiten bezeichnet, und die in traurigster Weise auch die Seele des Menschen vernichten.

Wir besprechen im vorliegenden Abschnitt nur die erste Gruppe, die durch Entzündung der Hirnhäute, durch Geschwülste in der Schädelhöhle, durch krankhafte Beschaffenheit der Gefäße und durch vermehrten oder verminderten Blutgehalt entstandenen Störungen.

Ihre Symptome sind Bewußtseinsstörungen, Verlust der Empfindung an einzelnen Körperteilen, Lähmungen, Kopfschmerzen, Gleichgültigkeit, Schlafsucht, Ohrensausen, Ohnmachten usw. Letztere hat für das weibliche Geschlecht besondere Bedeutung und wird daher unter dem Buchstaben O eingehender besprochen. Die bekannte „Kinderlähmung" ist nur die Folge einer überstandenen Gehirnentzündung in den ersten Lebensjahren. Plötzlicher Blut-

erguß ins Gehirn und seine Folgen sind im nachfolgenden unter „Gehirnschlag" erklärt. Also bleiben uns nur die Entzündungszustände und die Geschwülste übrig. Letztere sind naturgemäß während des Lebens schwer zu erkennen, sind meist nicht heilbar, können jahrelangen Verlauf haben und große Beschwerden verursachen. Die Operationskunst hat sich mit wechselndem Glück auch an sie herangewagt. Hygienische Lebensweise, Erhaltung der Kräfte, Ableitung vom Kopfe, um den Blutzudrang zu vermindern, sind unsere einzigen Hilfsmittel.

Behandlung der Entzündungszustände. Sie treten meist als Begleiterscheinungen anderer Krankheiten, z. B. im Anschluß an Ohrenerkrankungen, bei entzündlichen Krankheiten anderer Organe, wie Lungenentzündung, Bauchfellentzündung und anderen, besonders häufig bei Kindern auf, auch nach Verletzungen, und befallen die zarte und weiche Haut des Gehirnes in erster Linie. Man wird die Kranken ruhig und kühl lagern und durch Ableitung dafür sorgen, daß nicht allzuviel Blut nach dem Gehirne zieht. Warme Füße, tägliche Stuhlentleerungen müssen stets vorhanden sein; kühle Kopfumschläge wirken günstig ein; bei hohem Fieber halbstündlich zu wechselnde Leibumschläge, etwa 24° C. Wadenpackungen oder kälter, weit geöffnete Fenster und vorwiegend flüssige, kühle Kost, aus roher Milch, Apfelsinen, Apfelsaft, Nährsalzbiskuit, Haferschleim bestehend, werden die Krankheitserscheinungen in Grenzen halten. Bei Bewußtlosigkeit, Aufregungszuständen sind Ganzpackungen von einhalb- bis zweistündiger Dauer, je nach den Zuständen, angezeigt, weil sie viel Wärme entziehen und, wenn diese im Überschuß vorhanden ist, daher kühlend und beruhigend einwirken. Werden statt Arzneien nur Luft und Wasser gegeben, so ist der Verlauf ein viel milderer, die Gefahr geringer. Die Behandlung des zuerst vorhandenen Leidens muß selbstverständlich mit diesen Verordnungen in Übereinstimmung bleiben. Man zögere nicht, sofort einen Arzt zu holen.

Gehirnschlag. So häufig hört man davon reden, und so oft werden scheinbar kräftige Menschen plötzlich aus den Reihen ihrer Mitmenschen gerissen, indem ein unerwartet eintretender Tod ihrem Leben ein jähes Ende setzt. Was ist das, „Schlagfluß", „Gehirnschlag"? Er entsteht durch eine plötzlich eintretende Blutung ins Gehirn, welche einzelne Teile desselben mit Blut überschwemmt und daher die Tätigkeit des Gehirns lähmt. Die Blutung entsteht durch allmählich eingetretene Zerreißbarkeit der Gefäßwände, durch Verhärtung derselben infolge Kalkeinlagerungen, durch andauernde Blutüberfüllung, wie sie bei Trinkern stattfindet. Nicht plötzlich tritt diese Veränderung der Gefäße ein, sondern ganz langsam durch jahrelange kleine Einflüsse, welche eine ungesunde Lebensweise erzeugte. Daher ist auch das bevorzugte Alter der Hirnblutungen das fünfte und sechste Jahrzehnt. In jüngeren Jahren pflegt Hirnschlag nur nach schweren Krankheiten, welche allmählich zur Zerreißung der Gefäße führten, wie nach Typhus, bei Herzfehlern usw.

einzutreten. Lautlos oder mit einem Schrei stürzt ein vom Schlage Getroffener zu Boden, ohne Empfindung, ohne Bewußtsein; wenn die Atmung nicht gehemmt ist, mit blassem Gesicht, sonst bläulichem; ist der Bluterguß nur mäßig, so kehrt das Bewußtsein wieder, Lähmungen der Sprache, der Gliedmaßen, erschwertes Denken usw. bleiben oft zurück. Im anderen Falle geht die Bewußtlosigkeit langsam in den Tod über.

Bei Frauen sind Schlagflüsse im allgemeinen seltener als bei Männern, zum großen Teil auch deshalb, weil unmäßige Esser und Trinker unter dem weiblichen Geschlechte seltener sind.

Behandlung. Den vom Schlage Getroffenen entkleide man, mache ihm kalte Kopfkompressen, sorge für Zufuhr frischer Luft, Darmentleerung, ableitende Wadenpackungen, Wärmflasche an den Füßen, um diese warm zu erhalten, ruhige Lage, flüssige Kost, tägliche Ganzwaschungen. Dabei findet Auffaugung des Blutergusses langsam statt, und die störenden Erscheinungen schwinden allmählich. Lähmungen behandelt man durch Massage, leichte Andampfungen, kalte Güsse, aber nur bei gutem Allgemeinbefinden, damit durch verfrühte Reize nicht neue Blutungen entstehen. Alkoholgenuß ist strengstens untersagt, auch reichliche Mahlzeiten; Anstrengungen, Aufregungen sind von Personen, die zu Schlagfluß neigen, zu vermeiden.

Gehörorgan. Siehe „Ohrkrankheiten".

Geisteskrankheiten. Alkohol, heftiger Kummer, angeborene Anomalien des Nervensystems, Stoffwechselstörungen, geschlechtliche Verirrungen und unerklärt gebliebene Veranlassungen sind die Ursachen der Geisteskrankheiten. Veränderungen der Gehirnmasse sind nach dem Tode nicht immer nachweisbar. Jahrelang oft bereitet sich ihr Ausbruch vor, ohne daß die Umgebung die auffälligen Zustände des Kranken zu beurteilen wüßte, bis endlich eine unerwartete Tat ein helles Licht verbreitet. Unter den vielen Arten geistiger Verirrung oder Umnachtung heben wir nur vier Gruppen hervor, in welche sich alle Formen unterbringen lassen: 1. Schwermut, Melancholie, die oft zu Selbstmord führt, bei Frauen sehr häufig auftritt und oft sehr schwer zu bekämpfen ist; 2. die Tobsucht, welche in heftigen Ausbrüchen bei gesteigertem Kraftgefühl und übermäßigem Selbstgefühl, mit Größenwahn, vermehrtem Geschlechtsleben und Tatendrang verbunden ist, deren Behandlung große Schwierigkeiten bereiten kann; 3. die Verrücktheit, in Wahnvorstellungen, fixen Ideen, kindlicher Heiterkeit oder boshafter Schlauheit bestehend, und 4. der Blödsinn, durch Schwachsinn, Widerstandslosigkeit und Stumpfsinn gekennzeichnet, wobei Gehirnschwund, -Erweichung und -Entartung zugrunde liegen. Bei den meisten Erkrankungen handelt es sich um Mischformen dieser vier Hauptgruppen, Übergänge von einer zur anderen.

Behandlung. Sie eignet sich nicht für das Haus, weil es dazu beständiger Überwachung und geschulter Pfleger bedarf. Man ist also gezwungen, gefährliche Geisteskranke einer Anstalt zu überweisen. Leider

stehen diese aber noch nicht auf der Höhe der Zeit, indem naturgemäße Heilfaktoren daselbst noch zu wenig berücksichtigt werden und die Pflege der Kranken viel mehr in einer Einsperrung als in einer wirklichen Behandlung besteht. Daß ihre Beruhigung, ihre Kräftigung durch Wasser und Diät zu erzielen sei, weiß man vielfach noch nicht, und doch hat mancher Fall in der Privatpraxis bewiesen, daß durch Beeinflussung des Stoffwechsels, durch Ausscheidung von Selbstgiften eine nicht mehr erwartete Heilung eintrat. Da man nie weiß, was im Gehirn eines Geisteskranken vorgeht, behandle man ihn nie als unheilbar, solange man nicht mit Ausdauer unsere Heilmethode ausprobiert hat, und scheue keine Opfer, um dies zu ermöglichen. So mancher Versuch wurde mit Erfolg belohnt. Nach der ganzen Konstitution, dem Vorleben, nach vorhandenen chronischen Krankheiten und der Form des Wahnsinns ist die Art der Behandlung einzurichten. Sie gehört zu den schwierigsten und mühevollsten und ist hier einmal nur beruhigend und ableitend, dort dagegen erregend und kräftigend, entziehend und aufbauend auszuführen. Ohne tüchtige Ärzte, ohne entsprechend eingerichtete Anstalten werden im weiteren Umfange aber selten Fortschritte zu erzielen sein. Wirke jeder an seinem Teile mit, daß die Zukunft uns bald eine andere Irrenheilkunde und Heilanstalten auf physikalisch-diätetischer Grundlage bringe!

Geist, sein Einfluß. Hierher gehörte erst eine Definition des Begriffes „Geist", aber nach welcher Anschauung sollen wir sie geben? Sollen wir sagen: ein Teil Gottes? Oder: „Der Geist ist die höchste Verfeinerung irdischer Kräfte, die feinste Elektrizität?" Er ist das treibende, uns vom Tier unterscheidende Element in uns! Mag unsere Erklärung wie immer ausfallen, sicher ist es, daß er über allen niederen Kräften steht und daß er daher auch die Funktionen unseres Körpers beherrscht. In bezug auf Krankheit vermag er diese Herrschaft in günstigster Weise zu betätigen, indem er nicht nur Geduld, Unterdrückung und Ableitung lehrt, sondern indem er sogar Unempfindlichkeit gegen herbe Leiden herbeiführen kann. Möchten alle Menschen in diesem Sinne ihren Geist verwenden lernen, viel Elend würde dadurch aus dem Leben der Menschen verbannt werden. Nehmen wir das Bild eines edlen Menschen, dessen Geist die Herrschaft über niedere Triebe stets bewahrt: nie läßt er sich durch Zorn hinreißen, nie durch rein sinnliche Liebe, nie durch körperliche Schmerzen oder andere Leiden sein Urteil trüben, seinen Geist unterdrücken, — stets leuchtet dieser klar und mild, bewahrt ihn selbst vor Verdunkelung und wird seiner Umgebung zur Wohltat. Körperliche Leiden aber weiß er zu beherrschen, ja zu begrenzen und sie ihres Stachels zu berauben. Beneidenswert, wer es so weit gebracht! Erstreben aber können wir alle dieses Ziel, erreichen durch strenge Zucht an uns selbst.

Gelbsucht (Icterus). Wenn die Galle in der Leber sich staut und infolge Erkrankung der Gallengänge die Galle ins Blut aufgenommen wird, so

kreist sie mit diesem im ganzen Körper und lagert den Gallenfarbstoff in allen Geweben ab. Wir bekommen daher bei gewissen Lebererkrankungen die Zellenfärbung der Haut, die oft ins Grünlichbraune spielt und wochenlang andauern kann. Diese Gelbsucht ist nicht als selbständige Krankheit zu betrachten, sondern nur als die Folgeerscheinung einer Lebererkrankung, die ganz verschieden sein kann. Daher besprechen wir auch hier nicht ihre Behandlung, sondern bringen diese unter „Leber".

Gelenkentzündung. Auch die Gelenke können sich entzünden und entweder zur Vereiterung oder zu wässeriger Anschwellung kommen. Besonders im ersteren Falle sind sie mit heftigen Schmerzen und daher auch mit der Unfähigkeit, Bewegungen auszuführen, verbunden. Die Gelenkbänder werden dick; ja schwere Entzündungen können vollständige Steifigkeit des Gelenkes zurücklassen. Sowohl äußere Verletzungen, wie innere Veranlassungen mit hinzutretender sogenannter „Erkältung" können eine Gelenkentzündung hervorrufen. Bei Skrofulose, Syphilis, Gonorrhoe, Tuberkulose entstehen sie gerne in einzelnen Gelenken, auch bei Eiterfieber.

Behandlung. Diese ist je nach dem Stadium der Entzündung verschieden und muß äußerst vorsichtig sein. Ableitung und laue Packungen des kranken Gelenkes sind bei frischen Entzündungen angezeigt, also beispielsweise bei Fieber kühlende Ganzpackungen, dann stündlich zu wechselnde kalte Leibaufschläge, um Wärme zu entziehen, heiße Armbäder (bei Kniegelenkentzündung); dagegen gebe man auf das entzündete Gelenk nie kalte Aufschläge, sondern nur solche von 25° bis 30° C. Zur Verteilung und Auflösung der Ausschwitzungen beginnt nach Ablauf der stürmischen Erscheinungen die heiße Behandlung: Aufschläge mit heißem Heublumenaufguß, heiße Vollbäder, wo sie möglich sind, Bettdampfbäder. Als Nahrung sind nur Milch, zarte Salate, Zitronenlimonade, Apfelmus, Pfirsiche, Kirschen, Erdbeeren, Haferbiskuit gestattet. Das Bett schiebe man täglich in die Sonne, und auch bei kaltem Wetter lasse man eine Fensterspalte offen. Gegen eintretende Steifigkeit sind nach Beseitigung der Schmerzen Gymnastik und Massage anzuwenden, die oft monatelang und von kundiger Hand ausgeführt werden müssen. Auch gymnastische Apparate sind dazu nötig.

Bei wässerigen Anschwellungen (Gelenkwassersucht) sind Wechselduschen (also 42° und 14° C.), Dampfpackungen, Massage, Elektrisieren am Platze. Zuführung mineralischer Stoffe bringt oft auffallende Besserung, doch dürfen sie nur mit Rücksicht auf die Verdauungsorgane und andere Begleiterscheinungen des Gelenkleidens verordnet werden.

Gelenkrheumatismus. Seine eigentliche Ursache kennt man nicht. Harnsäureüberschuß und Ablagerung ist wohl die häufigste, auch werden Bazillen im Blute vermutet. Der Rheumatismus kann Wochen, Monate, Jahre dauern, befällt Kinder und Greise selten, und zieht von einem Gelenk zum andern, ohne bei der akuten Form anatomische Veränderungen zurück-

zulassen. Die Hartnäckigkeit und die Schmerzen sind oft unerträglich, und bei der chronischen Form tritt auch Mißbildung der Gelenke durch Verknöcherung der Knorpel ein. Der Unterschied zwischen Gicht und Rheumatismus ist oft schwer zu machen. Sicher sind es verwandte Erscheinungen, die auch ineinander übergehen und durch Selbstgifte hervorgerufen werden. Frauen leiden öfter daran als Männer; feuchte Wohnungen, täglicher Alkoholgenuß, zu reichliche Fleischnahrung, Liegen auf kaltem Boden, wechselnde Wettereinflüsse machen zu Rheumatismus geneigt. Er ist nicht lebensgefährlich, wird aber bedenklich, wenn er eine Endokarditis (Herzhautentzündung) nach sich zieht. Diese führt infolge innerer Verwachsungen sehr oft zu einem Herzklappenfehler, welcher im Laufe der Jahre sehr störend werden kann. Durch falsche Behandlung können Herzfehler geradezu gezüchtet werden.

Behandlung. Ist dieselbe eine ausscheidende und die Körpersäfte verbessernde, vermeidet man das übliche Salizyl und andere Arzneien, so wird sich der Rheumatismus nur in sehr seltenen Fällen „auf das Herz schlagen" und einen Klappenfehler hinterlassen. Die Behandlung bestehe daher in häufigen Bettdampfbädern (siehe diese), täglichen Halbbädern, wenn möglich in ausgiebiger Bewegung in freier Luft, strenger fleisch- und alkoholfreier Kost. Auch Moorbäder werden gerühmt. Süße Molken sind ihres Gehaltes an Nährsalzen wegen zur Bindung von übermäßigen Säuren sehr wirksam, reichlich grüne Salate (ohne Essig!) sehr angezeigt. Alle krankmachenden Ursachen, wie feuchte Wohnung, Stehen im Wasser usw. müssen selbstverständlich zuerst beseitigt werden. Wer die Sonne aufsucht, im übrigen hygienisch lebt, verliert allmählich seinen Rheumatismus.

Bei chronischem Rheumatismus, der oft mit Geh-Unfähigkeit verbunden ist, greife man sofort zur Henselschen Salzkur. Im Blute der Rheumatischen fehlen sicher gewisse Mineralien, wie Natron, Eisen, Schwefel, Phosphor usw., die aus natürlichen Nährmitteln nicht mehr in genügenden Mengen entnommen werden, entweder weil die gewohnte Nahrung zu wenig davon enthielt, oder weil die Fähigkeit, sie ihr zu entnehmen, verloren gegangen war. In den meisten Fällen wird man, neben Beobachtung der anderen Heilfaktoren, eine neue Kräftigung und ein langsames Abklingen der Schmerzen erfahren.

Genickkrampf. Eine seuchenartige Krankheit mit schweren Allgemeinerscheinungen, Ausschlag, Darm- und Nierenstörungen, Schmerz im Genick bewirkt Genickstarre infolge starken Gehirndruckes. Sie verläuft oft in wenigen Stunden tödlich. Je nach dem vorhandenen Fieber ist auch die Behandlung sehr verschieden, kühlend, ableitend, ausscheidend und auf Regelung der Verdauung hinwirkend. Laue Ganzpackung wird in den meisten Fällen sofort anzuwenden sein.

Gerbsäure (Tannin). Sie ist in vielen Pflanzen enthalten und wirkt zusammenziehend und Gerinnung erzeugend. Daher wendet man sie

zur Kräftigung erschlaffter Gewebe und zur Stillung von Blutungen an. Sie ist zu Bädern (Eichenrinden) und Ausspülungen verwendbar.

Geruchbindende Mittel. Das sind: Chlorkalk, übermangansaures Kalium, Lindenkohle. Auch mit Essig getränkte Musselinläppchen und andere aufsaugende Stoffe, die man oft wechselt, genügen bei mäßigen Gerüchen.

Gerüche. Das weibliche Geschlecht liebt starke Gerüche, erregbare, hysterische Frauen sogar oft im Übermaß. Da dieselben im allgemeinen aufregend einwirken und einen eigentümlichen Reizzustand hinterlassen, so sei hiermit vor ihnen gewarnt. Um den Schlaf nicht zu stören, lasse man starkriechende Blumen niemals im Schlafzimmer, und um empfindliche Nerven nicht noch mehr zu erregen, benütze man auch nur ganz zarte Gerüche als Parfüms.

Über die Gerüche, die gesunde und kranke Menschen ausströmen, wäre vieles zu sagen. Eine gesunde, gut entwickelte Nase gibt uns die besten Aufschlüsse. Als Richtschnur diene uns, daß gesunde Menschen nur angenehme Ausdünstungen haben, sobald sie abgestoßene Ausscheidungen ihres Körpers nicht künstlich in ihren Kleidern an sich festhalten, oder zu wenig baden, oder — nicht nach Tabak, Alkohol und Fleisch riechen. Es gibt Menschen, an deren Harn man verzehrte Fische riechen kann, deren Schweiß abscheulich nach Alkohol riecht, deren Hauch aus dem Munde alle Sünden verrät, die tagtäglich gegen die Gebote der Natur begangen wurden. Heiße Fieberkranke haben gewöhnlich einen starken Eigengeruch, eine Selbsttätigkeit des gestörten Organismus, die niemals unterdrückt werden darf. Der Achselschweiß nervöser Menschen ändert häufig seinen Geruch, ebenso veränderlich ist der Genitalgeruch bei Männern und Frauen.

Man übe an sich selbst, feine Verschiedenheiten zu erkennen und wird später die gesammelte Erkenntnis für andere verwerten können. Wer aber an stumpfem Geruchssinn leidet, der bemühe sich, die Nasenschleimhaut und den Geruchsnerv zu kräftigen, indem er täglich zwei Nasenbäder von 22° C. fünf Minuten nimmt und dabei auch Wasser hinaufzieht, dann massiere er sich die Nase täglich einige Minuten lang und bemühe sich täglich, die Gerüche im Freien zu erkennen. Wer nicht durch „Ausbrennen" Verletzungen davongetragen hat, wird bald Fortschritte bemerken.

Geschlechtsleben. Die weiblichen Geschlechtsorgane sind im ersten Kapitel beschrieben, das Geschlechtsleben im siebenten Kapitel des I. Teiles. Seine normale Beschaffenheit ist ein Zeichen echter Gesundheit und eine Quelle neuer Kraft. In unserer Zeit ist es häufig bei Mann und Weib verschoben und bei Kindern krankhaft verfrüht. Daher die früh verblühten jungen Menschen und die zahlreichen Geschlechtskrankheiten. Wir machen auf die Gefahren eines zu regen Geschlechtslebens aufmerksam und fordern alle denkenden Frauen auf, sich und ihre Kinder zu schützen, indem sie zuerst sich selbst aufklären und dann ihr Leben hygienisch einrichten. Wer in bezug auf Ernährung und Körperbewegung einfach und vernünftig lebt, wird

an sich vieles nicht entstehen sehen, womit sich andere oft ein halbes Leben lang herumquälen.

Gesichtsausdruckskunde. Die Heilwissenschaft der Zukunft wird auch diese zu einem besonderen wissenschaftlichen Zweig erheben. Das Gesicht ist durch Auge, Mienenspiel, Fülle und Farbe eine Art Spiegel des Körperinnern. Niemals trügt dieser Spiegel; wohl aber gibt es wenig Sehende, die verstehen, was seine Oberfläche darbietet. Und wie alles, was man mit dem Geiste durchdrungen, sich in ein System bringen läßt, so wird man schließlich auch eine Gesichtsausdruckskunde aufbauen, die dem forschenden Arzte als sicherer Leitfaden dienen wird. Gebärmutterkranke Frauen, Hysterische, Herzkranke, solche mit Blutüberfüllung der Beckenorgane usw. unterscheiden sich durch ganz verschiedenen Gesichtsausdruck voneinander. Jede Besserung, jede Verschlechterung des Zustandes ist aus der Veränderung des Gesichtsausdruckes abzulesen.

Es verdient hervorgehoben zu werden, daß die ersten Anfänge zur Begründung einer Gesichtsausdruckskunde aus Laienkreisen hervorging und daß einzelne recht wertvolle Beobachtungen von ihnen vorliegen. (Siehe auch unsere Tafel Nr. 16 „Krankhafte Frauengesichter" und Text im Kapitel „Pflege der Schönheit".)

Gesichtsmuskellähmung. Durch Nervenleiden, Gehirnstörungen, Muskelschwund versagt der eine oder andere Nerv des Gesichts, so daß dieses ungleichseitig wird, ein herabhängendes Augenlid, verzogener Mundwinkel, vermindertes Wangenfleisch auf einer Gesichtsseite usw. entsteht. Nur gewisse Fälle dieser Art von Funktionsstörungen sind heilbar, und zwar durch Massage, Andampfen, Elektrisieren und erregende, unter Umständen ausscheidende Allgemeinbehandlung. Unter der nervösen Frauenwelt sind ungleiche Gesichtshälften, Lähmungen einzelner kleiner Muskeln gar nichts Seltenes. Zur Schönheitspflege des Gesichtes würde es also auch gehören, daß man Fehler wie Ungleichheiten der Gesichtshälften in erster Linie auszugleichen bestrebt ist. Oft steckt auch ein Unterleibsleiden, das sich auf eine Seite beschränkte, z. B. Schieflage und chronische Entzündung der Gebärmutter nach links, Verkürzung des linken Mutterbandes infolge alter, abgelaufener Entzündungen, Schwellung des linken Eierstockes, dahinter. Die linke Brust wird kleiner, die linke Kopfseite ist weniger behaart als die rechte (oder umgekehrt), und die linke Gesichtsseite nimmt allmählich einen etwas starren Ausdruck an, während die rechte Hälfte beweglich und normal bleibt. Wo dergleichen zu beobachten ist, versäume man niemals, genaue ärztliche Untersuchung einzuholen, damit zuerst das ursächliche innere Leiden beseitigt werden kann. Gymnastik der Gesichtsmuskeln, sachkundige Massage der veränderten Gesichtsteile, kurze kalte Bäder werden bald Verbesserung des Ausdruckes bringen.

Gesichtspflege. (Siehe I. Teil „Schönheitspflege".) Sie besteht in der Pflege der Haut, der Zähne, der Haare, welche den Gesamteindruck eines Gesichtes bedingen. (Man lese die betreffenden Abschnitte nach.)

Gesichtsrose, siehe „Rotlauf" unter Buchstabe R.

Gesundheitspflege. (Siehe I. Teil unseres Buches, von dem kein Kapitel überschlagen werden darf, wenn der III. Teil vollen Nutzen bringen soll.) Unter „Gesundheit" versteht man volle Harmonie aller Lebensäußerungen, fehlerlose Beschaffenheit aller Organe des Körpers, und die Gesundheitspflege besteht darin, alles, was diese Harmonie zu stören vermag, was den Organen des Körpers schädlich werden könnte, zu vermeiden und zu beseitigen. Das sind Schmutz an der Haut des Körpers, Untätigkeit der Muskeln und Lungen, unsaubere Luft der Wohnräume, drückende, erhitzende Kleidung, Überfüllung des Verdauungsschlauches durch überreiche Nahrung, Genuß schädlicher Stoffe, wie Alkohol usw. Darüber klären die ersten Kapitel unseres Buches auf.

Getränke. Wenn der Arzt Wein und Bier zu genießen verbietet, so hört man wohl sehr oft die Frage: „Ja, was soll ich dann aber trinken?!" Unsere Antwort lautet:

Trinken sollen wir nur bei wirklichem Durst; einen krankhaften Durst, der nur durch falsche Diät entstanden ist, sollen wir beseitigen, denn er verleitet uns, neue Krankheitsursachen in unserem Körper anzusammeln. Durststillend wirken auch flüssige Nährstoffe, die beim Fasten oder bei krankhaften Zuständen mitunter sehr angenehm sind. Dazu gehören:

Milch, Kornkaffee, Kakao, Apfel- und Kräutertee, Kefir, Buttermilch, süße und saure Molken, Eichelkaffee, Brotwasser (auf geröstetes gutes Brot wird kochendes Wasser gegossen und nach Belieben Zucker und Zitronensaft zugesetzt), Eiweißwasser (das Eiweiß eines Eies wird mit einem viertel oder einem halben Liter abgekochten Wasser verquirlt), Schrotmehltrank (man kocht einen bis zwei Löffel Schrotmehl in einem viertel Liter Wasser und setzt Zitronensaft oder Rahm, auch ein Ei, zu), Frühjahrskräutersaft (Löwenzahn, Brennessel, Spitzwegerich, Lungenkraut, etwas Sauerampfer werden ausgepreßt und nüchtern bei Darm-, Leber- und Hautkrankheiten gegeben, nach Dr. Walser), Honigwasser, ungegorener Traubenwein, Kirschen-, Erdbeer-, Himbeer-, Johannisbeersaft, Mandelmilch, Reiswasser (100 Gramm Reis werden in einem Liter Wasser abgekocht, durchgeseiht und beliebig mit Zucker und Zitronensaft verbessert), Obstschalentee (man kocht Apfel- und Birnenschalen mit etwas Zimmet auf, versüßt sie und reicht sie warm), Sauerkrautsaft gegen Verstopfung, Pflaumenbrühe, gleichfalls gegen Stuhlträgheit, Milchwasser (in Zuckerwasser gibt man etwas rohe Vollmilch, für Schwerkranke oft sehr verwendbar), Zitronen- oder Orangenlimonade (aus Wasser, Zucker und den Fruchtscheiben frischer Früchte bestehend), endlich „Abstinenten-Champagner" (Selterswasser mit Himbeersaft); man wähle je nach dem vorliegenden Fall, stelle den Genuß des frischen unvermischten Quellwassers aber stets voran!

Gewächse. Wir wollen hierbei nur Warzen, Muttermäler und ähnliches im Auge haben, die bei Frauen recht häufig sind. Statt zu ätzen und zu schneiden hat man die Brennglasbehandlung (siehe Fig. 375) eingeführt. Mittels einer Sammellinse werden die Sonnenstrahlen so eingefangen, daß ihr Brennpunkt auf das Gewächs fällt, das sofort zu rauchen anfängt und verkohlt. Der Schmerz hierbei ist nur vorübergehend, und nach kurzer Zeit sind Gewächse beseitigt. Ableitende Bäder und kühle Aufschläge nehmen die Hitze und den Schmerz.

Auch elektrische Behandlung ist mit viel Erfolg in solchen Fällen angewendet worden, dann gewisse Pflanzensäfte.

Gicht. Man unterscheidet akute und chronische Gicht. Kribbeln in den Beinen, stechende Schmerzen in Zehen und Fingern, ziegelmehlfarbiger Urin, Gichtknoten in den Muskeln und an Gelenken, schließlich Steifigkeit in den Gelenken sind die Symptome derselben. Alkohol und Fleischkost vermehren den Zustand. Das Wesen der Gicht besteht in Ablagerung der Harnsäure, die entweder nicht vollständig ausgeschieden oder im übermaße erzeugt wird, oft infolge zu reichlicher Aufnahme von Eiweißstoffen. Verdauungsstörungen gehen dem Gichtanfall voran. Man nennt die Gicht auch „Zipperlein", „Podagra". Bei starken Fleischessern findet man sie sehr häufig. An dem Widerstand schwerfälliger und verweichlichter alter Leute scheitert oft eine durchgreifende Behandlung.

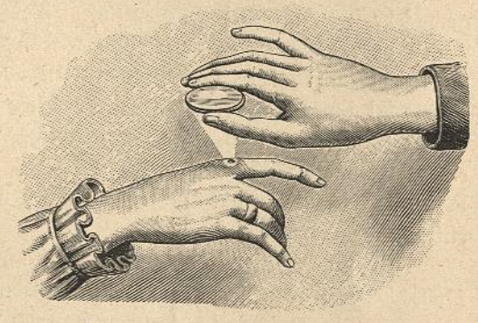


Fig. 375. Brennglasbehandlung.

Behandlung. Strenge, reizlose Diät, kein Fleisch oder Alkohol, aber viel Obst, grünes Gemüse und frisches Wasser. Treibende Stoffe auf die Nieren, wie Spargel, Sellerie, Petersilie, dienen zur Ausscheidung der Harnsalze, Buttermilch, saure Molken sind vorzüglich, auch Zitronenkuren haben oft sehr gut gewirkt (den Saft von vier bis fünf Zitronen, ebenso Orangen, täglich genossen). Heiße Vollbäder, heiße Sandbäder, Heißluftbäder führen zu Umwälzungen im Organismus; die heftigen Schmerzanfälle werden durch heiße Duschen auf die schmerzende Stelle mit nachfolgenden feuchten Wickeln sehr oft behoben. Auch kalte Güsse sind zuweilen wirksam. Kräftige Körperbewegung, Radeln, Rudern, Bergsteigen, Reiten, Schlittschuhlaufen sind sehr notwendig und bei noch nicht veraltetem Zustand wohl möglich. Wer zu Hause diese Anwendungen nicht konsequent durchführen kann, gehe in ein Sanatorium, niemals aber lasse man mäßige, zeitweilige Gicht anstehen, denn sonst sind Anschwellungen und Steifigkeit unausbleiblich und ein trauriges Alter ist die Folge. Um sich über dieses hartnäckige Leiden aufzuklären, lese man auch nach, was über Gelenkentzündung und Rheumatismus gesagt ist. Eine Henselkur neben vegetarischer Lebensweise wird auch hier um so heilender wirken, je früher man damit beginnt.

Gift. Alles was auch in kleinen Mengen unseren Körper schädigt und stellenweise zerstört, sei es eingeatmet oder verschluckt, wird als „Gift" bezeichnet. Außer den durch Nahrung und Arzneien gelegentlich aufgenommenen Giften sind andere uns viel gefährlicher, da sie allmählich und ohne unser Wissen in uns entstehen. Es sind die bei unvollkommenem oder krankhaftem Stoffwechsel sich bildenden Selbstgifte, ferner die Stoffwechselprodukte der Bakterien, welche nicht nur Fieber, sondern auch heftige Krankheiten erzeugen. Beide in uns nicht entstehen zu lassen, ist die Aufgabe einer hygienischen Lebensweise. (Siehe „Gesundheitspflege".) Im übrigen unterscheidet man pflanzliche, mineralische und tierische Gifte, wie Arsenik, Phosphor und Strychnin, Opium usw. Die eigentliche Natur der Selbstgifte kennt man noch sehr wenig. Bei gelegentlicher Vergiftung z. B., durch verdorbene Wurst oder durch zufällig verschluckte Säuren entstanden, suche man rasches Erbrechen zu erzielen (siehe Brechmittel), oder wenn dies heftiger Schmerzen wegen bei innerer Verbrennung durch Säuren nicht mehr möglich ist, bindende Stoffe zuzuführen, z. B. Milch mit Kreide. In jedem Falle muß schleunigst ein Arzt geholt werden, oder wenn solcher nicht gleich zur Stelle sein kann, laufe man in die nächste Apotheke, gebe den Zustand genau an und verlange ein Linderungsmittel.

Gipsverband. Er spielt in der modernen Chirurgie eine allzu große Rolle. Bei Knochenbrüchen und Verschiebungen aufeinander gehöriger Teile gipst man die Glieder ein, welchen man durch die starre Hülle Ruhe zur Ausheilung verschaffen will. Daß dadurch Zirkulationsstörungen, Muskelschwund, Schmerzen entstehen, welche gar nicht selten bis zum Brand führten, und daß sie doch nicht immer genügende Sicherheit hinsichtlich einer tadellosen Verwachsung bieten, fängt man jetzt an immer mehr einzusehen. Begabten und erfinderischen Orthopäden, wie Hessing und Paschen, war es vorbehalten, durch Zusammenstellung kunstreicher Apparate die Gipsverbände ganz überflüssig zu machen und viel größere Gewähr zur richtigen Verheilung von Brüchen zu schaffen. Wer sich auf diesem Gebiete orientieren will, dem sei Oberst Spohrs Büchlein „Ueber naturgemäße Behandlung von Knochenbrüchen", Verlag Steinitz, Berlin, warm empfohlen. Es führt uns die alte und die neueste Heilmethode in scharfer Beleuchtung vor und verdient seiner exakten und klaren Begründung wegen weite Verbreitung. Vielleicht verhilft es dem einen oder anderen Leser zu einem geraden Bein, einer wieder brauchbaren Hand!

Glasauge. Wenn man durch Verletzung oder Krankheit die Sehkraft eines Auges verloren hat, das nun entstellt ist und das ganze Gesicht dadurch verunstaltet, dann lasse man sich ein Glasauge einsetzen. Die Methode nach Bonnet ermöglicht die Erhaltung der Augenmuskeln, wodurch natürliche Bewegung des falschen Auges möglich wird. Der Schönheitsfehler ist dadurch fast ausgeglichen, Uneingeweihte bemerken kaum die Unechtheit des Auges. Der Patient lernt es bald, das Auge selbst herauszunehmen und zu reinigen.

Glaubersalz. Das ist schwefelsaures Natron, das in abführenden Brunnen enthalten ist. Sowohl Karlsbad wie Franzensbad und Marienbad, ferner Ofener Quellen und andere weniger berühmte Bäder spenden glaubersalzhaltige Wasser. In größeren Gaben reizt es die Darmschleimhaut in solchem Maße, daß flüssiger Stuhl nach seinem Genuß entsteht. Daher darf es nur in besonderen Notfällen Verwendung finden.

Gonorrhoe. Siehe „Tripper".

Gräfenberg. In Österreichisch-Schlesien wurde diese älteste Kaltwasserheilanstalt begründet, und zwar von dem Begründer der Wasserheilkunde Vincenz Prießnitz. Er hat sich große Verdienste erworben und hat die Vertreter der Wissenschaft auf neue Pfade gewiesen. Die Gegenwart baut an seinem Erbe weiter und hat das Verdienst, die Diät, Massage und Gymnastik zu höherer Entwicklung gebracht zu haben.

Grahambrot. Siehe „Brot" im zweiten Kapitel des I. Teiles.

Granatwurzel. Es wird daraus von altersher ein Bandwurmmittel hergestellt. Man macht eine Abkochung der gepulverten Rinde der Granatwurzel (von etwa 60 Gramm) und läßt diese trinken. Sehr oft führt sie zum Erbrechen, was jedoch vermieden werden muß. (Siehe „Bandwurm".)

Grippe. Die „Grippe" kannte man als heftigen Schnupfen mit Luftröhrenkatarrh von altersher; nun aber, da sie an Vertiefung zugenommen, mit anderen schweren Zuständen sich verband, heißt sie „Influenza". Sie tritt zuweilen epidemisch auf und wird nicht selten tödlich. Einzelne Ärzte wollen eigentümliche Nachwirkungen einer unvollständig geheilten Influenza in Form von Lymphgefäßschwellungen, Herz- oder Verdauungsstörungen u. a. beobachtet haben. Daß bei Arzneibehandlung viele Fälle unvollständig heilen, ist sicher. An feuchten Orten soll sich Influenza am liebsten entwickeln, sowie auch bei verweichlichten, zu Katarrhen geneigten Personen. Es gibt welche, die fünf- und sechsmal von ihr ergriffen werden.

Behandlung. Im Froststadium Heißluftbäder, bei Fieber öfter zu wechselnde Ganzwickel oder Rumpfpackungen, Klystiere, heiße Zitronenlimonade, um Darm und Nieren anzuregen, kühle Fieberdiät; später tägliche Halbbäder mit Abkühlung, Bettruhe, reichliche Lüftung, Streichmassage des ganzen Körpers und strenge Diät. Bei solcher Behandlung heilen auch schwere Influenzafälle aus, ohne nervöse Störungen zurückzulassen. Besondere Erkrankung einzelner Organe erfordert natürlich noch besondere Sorgfalt und neue Anwendungen. Mittelohrkatarrh, Bronchialkatarrh, Herzerscheinungen beobachtet man nicht selten als Nachkrankheiten.

Größenwahn. Er besteht in einer allmählich fortschreitenden Selbstüberschätzung, in dem Glauben an eine besondere Mission, in einem kritiklos sich steigernden Kraftgefühl, das sich meist mit Unzufriedenheit und Aufregung paart. Den unsinnigsten Ideen über die eigene Bedeutung kann dann Tob-

sucht oder Blödsinn folgen. Nervöse, zu Überspanntheit geneigte Menschen, die mit ihren Lebensverhältnissen unzufrieden sind, leiden oft in gewissem Grade an Größenwahnsinn, doch merkt es ihre Umgebung nicht immer. — Wie man solchem Zustand am besten beikommt? Durch Herausreißen aus den gewohnten Verhältnissen, durch kräftigende körperliche Bewegung, vor allem Bergsteigen in heiterer Gesellschaft, entsprechende Bäder, reizlose Diät, Regulierung der Verdauung. Vermeidet man es, auf die Ideen des Kranken einzugehen und leitet man ihn beharrlich auf anderes ab, dann erzielt man oft erstaunliche Erfolge, und der Kranke wird einfach und normal wie andere Menschen, und zwar nur, weil er wieder schwitzen lernte, flotte Darmtätigkeit wiedergewann und in neuer Umgebung schädliche Lebensgewohnheiten aufgab. Fände sich nur in jedem Haushalt, wo ein solcher Kranker sich entwickelte, auch ein beobachtendes Auge und eine energische Hand, die rechtzeitig handelnd eingreift und dadurch schweres Unheil verhütet!

Grübelsucht. Sie ist bei nervösen Personen männlichen und weiblichen Geschlechts zu beobachten. Diese leiden unter Zwangsvorstellungen, die sie veranlassen, über eine sogar unwichtige Sache endlos nachzugrübeln und sich „Gedanken über sie zu machen". Heimliche Gewissensbisse, nervöse Überreizung, geistige Überanstrengung, geschlechtliche Verirrungen sind häufige Ursachen. Daher helfen ein gewissenhaftes Eingehen auf vorhandene Sorgen, ein erlösendes, klärendes Wort, von fremden Lippen gesprochen, anstrengende körperliche Arbeit, angenehme Zerstreuung und körperliche Kräftigung durch eine angemessene Kur. Der Kranke selbst aber muß den Willen pflegen, seine krankhafte Sucht zu überwinden und einen normalen Seelenzustand herzustellen. Leider wird dieser Wille selten bei Frauen gefunden; es müssen daher die Angehörigen liebevoll ergänzend eintreten.

Gurgeln. Man läßt Flüssigkeiten durch Beugung des Kopfes nach hinten in die Rachenhöhle laufen und verhindert durch gleichzeitige Ausatmung, daß es nach abwärts fließe. Diese innere Bespülung nennt man „gurgeln". Man täuscht sich aber oft über die Wirkung dieser Anwendung, indem die reinigende Flüssigkeit nicht tief genug dringt. Es ist daher bei Halskrankheiten das Ausspritzen mit kleiner Spritze wirksamer und bei kleinen Kindern das Trinkenlassen der Flüssigkeit, sei es nun kaltes reines Wasser oder zitronensaures. Vor mineralischen Gurgelwässern sei eindringlichst gewarnt, da sie zu zahlreichen Vergiftungen geführt haben.

Gürtelausschlag. Man nennt ihn auch „Gürtelrose". (Herpes zoster, siehe unsere Tafel 24.) Er besteht aus Bläschen, welche brennen und stechen und die Gürtelgegend bedecken, und zwar im Verlauf eines Nervenastes. Sie gehen auch in Eiterung über und können wochenlang anhalten. Mit Mandelöl bestrichene weiche Lappen lege man auf und mache ableitende Anwendungen (Waden-, Armpackung, Wechselfußbäder, kühle Klystiere), worauf bald Besserung eintritt. Wasseraufschläge wirken anfangs reizend und ziehen auch Eiter,

was nicht immer wünschenswert erscheint, doch werden sie mit einer Temperatur von 37° in einem späteren Stadium der Erkrankung zuweilen recht wohltätig empfunden. Reibende, drückende Kleidungsstücke sind ganz zu vermeiden und bei Fieber und üblem Befinden bleibe man ruhig im Bette.

Guttempler. Ein Orden, aus Amerika nach Deutschland gekommen, der sich die Rettung Trunksüchtiger und die Bekämpfung der Trinksitten zur Aufgabe gesetzt und unendlich segensreich gewirkt hat, heißt Guttemplerorden. Er hat geheime Sitzungen und gewährt Frauen und Männern gleiche Rechte. Seine Ausbreitung nimmt gewaltig zu, und die Früchte seines Wirkens werden im öffentlichen Leben indirekt immer fühlbarer. Man lese über „Abstinenz" nach und über „Getränke" im zweiten Kapitel des I. Teiles.

Gymnastik. Das fünfte Kapitel des I. Teiles behandelt diesen Gegenstand näher. Unter „Heilgymnastik" bringen wir Abbildungen mit Erklärungen. Unsere gymnastischen Tafeln geben Anleitung zu einfachen Übungen für gesunde Frauen und machen uns mit besonderen Muskelleistungen vertraut.

H.

Haare. Siehe über „Haarpflege" im sechsten Kapitel des I. Teiles. Eine Abbildung des Haares findet sich auf Fig. 15, die „Haut".

Halbbad. Fig. 376 zeigt uns ein halbes Vollbad, das daher „Halbbad" genannt wird. Dadurch, daß man den Oberkörper frei läßt, verhütet man Druck des Wassers auf Herz und Lunge, der von Personen mit Krankheiten in denselben oder mit Gefäßerkrankungen und nervöser Erregung nicht gut ertragen wird. Läßt man nur den Unterkörper im Wasser, begießt und reibt man den Oberkörper mit warmen Händen, so hat man auch für empfindliche Kranke eine vortreffliche Anwendungsform. Läßt man letztere in etwa blutwarmes Wasser einsteigen (28° R. oder 35° C.), so daß stärkere Nervenreize vermieden werden, und läuft kaltes Wasser allmählich unter beständigem Frottieren zu, so erfolgt eine langsame Abkühlung, die gut ertragen wird und bis 26° oder 22° C. ausgedehnt werden kann. Drei bis vier Minuten dauere das Bad, länger nicht, dann folge entweder kräftiges Trockenreiben und körperliche Bewegung, oder je nach Umständen Bettwärme und Ruhe. Will man stärker wirken oder vom Becken ableiten, dann läßt man kein kaltes Wasser zulaufen, sondern gibt einen um acht bis zehn Grad kühleren Rückenguß, während der Unterkörper im warmen Wasser bleibt. Beide Anwendungsformen sind in ihrer Wirkung ausgezeichnet.

Halbpackung. Auch diese führt man dort aus, wo man wegen Herzklopfen, Atemnot, Fettleibigkeit das vollständige Einhüllen und Festwickeln vermeiden muß. (Siehe „Packungen".)

Halsdrüsen. Wenn die Lymphdrüsen an den beiden Halsseiten geschwollen und vergrößert sind, so spricht man von „Drüsen". Bei skrofulösen und anämischen Personen findet man sie recht oft, namentlich bei Kindern, wo sie als erbsen- oder bohnengroße, bewegliche oder verhärtete Körper zu fühlen sind. Wenn Neigung zu Entzündungen vorhanden ist, so werden sie auch schmerzhaft. Da die Lymphdrüsen eine Art Filter sind, welche vom Lymphstrom durchflossen werden, so hat das Versagen derselben, ihre Verstopfung und Verhärtung Bedeutung für die Blutbeschaffenheit und die Zirkulationsverhältnisse. (Siehe „Skrofulose" und „Drüsenschwellung".) Kräftige Anregung des Stoffwechsels, Atemgymnastik, Bergsteigen, nährsalzreiche Kost sind wirksamere Gegenmittel als Lebertran und Solbäder.

Fig. 376. **Halbbad.**

Halsentzündung. (Siehe „Angina".) Tafel Nr. 18 zeigt uns verschiedene Formen der Halsentzündung: den entzündeten Rachen, die geschwollenen Mandeln, das Mandelgeschwür und die Entzündung mit diphtheritischem Belag. Als „Halsentzündung" bezeichnet man gewöhnlich die schmerzhafte Mandelentzündung, die oft mit Fieber und stürmischen

Erscheinungen einhergeht und bei Kindern sogar eine schwere Krankheit vortäuschen kann. Der Schlingakt wird dabei so schmerzhaft, daß Nahrungsaufnahme verweigert wird; der Kopf ist eingenommen, und mehrere Tage fühlt man sich recht elend. Eine sogenannte „Erkältung", im Blute kreisende Entzündungsstoffe, Verweichlichung des Halses durch vieles Einpacken mit Tüchern und Pelzen bei kochsalz- und alkoholreicher Nahrung insbesondere sind die Ursachen des unangenehmen Übels.

Behandlung siehe „Angina".

Halsmassage. Sie ist bei jenen Zuständen sehr wirksam, in welchen es sich um Blutüberfüllung einzelner Teile des Kopfes handelt, also bei Augen-, Hals- und Nasenentzündungen. Man legt dabei die flachen Hände auf beide Seiten des Halses und streicht kräftig an der Hinterohrgegend schräg nach unten, dem Lauf der großen Blutgefäße entsprechend. Andere Griffe müssen von einer Masseuse gezeigt werden. Zur Entwicklung der Halsmuskeln empfehlen sich gymnastische Übungen, welche nicht nur die Muskeln stärken, sondern auch von Einfluß auf die Halsgefäße sind. (Fig. 377 und 378.) Vorstehende Übung, welche im Beugen des Kopfes nach vorn und hinten besteht und manchen Personen sehr schwer fallen dürfte, wird je nach Umständen 10—20 mal ausgeführt und ist ebensowohl mageren wie fetten Frauen zu empfehlen.

Fig. 377. **Gymnastik der Halsmuskeln.**
(Eigene Aufnahme nach amerikanischen Methoden.)

Halsuntersuchung. (Siehe Fig. 340.) Die Beleuchtung muß so eingerichtet werden, daß die Lichtstrahlen in den Rachen fallen und die einzelnen Teile der Rachenhöhle sichtbar machen. Wird die Zunge nicht richtig gehalten, dann drückt man sie mit einem Löffelgriff nieder und läßt „a" sagen. Dadurch beseitigt man das größte Hindernis beim Einblick und bewirkt eine Hebung des Zäpfchens, wobei auch die hintere Rachenwand sichtbar wird. Wenn Kinder über Halsschmerzen klagen und verstimmt scheinen, dann zögere man nicht, stets in der angegebenen Weise den Hals zu besichtigen, damit vorhandene Diphtheritis sofort erkannt wird, oder bei Zuständen die nötigen Maßregeln ausgeführt werden können. (Siehe Tafel 18.)

Hämorrhoiden (Goldene Ader). Bei sitzender Lebensweise, Stuhlverstopfung, innerem Druck und allgemeinen Zirkulationsstörungen, auch bei Schwangerschaft und Gebärmutterleiden sammelt sich Blut in den Venen des Mastdarms, die sich erweitern und daher schwarze, dicke Knoten bilden, welche sich nicht selten entzünden, heftige Schmerzen verursachen und bluten. Bei Frauen ist das Leiden sehr häufig, aber auch bei Männern nicht selten. Eine hypochondrische Stimmung gesellt sich gerne dazu.

Behandlung. Beseitigung der Stuhlverstopfung durch leichte vegetabilische Kost, tägliche warme Sitzbäder mit kaltem Bauchguß, laue, kleine Bleibeklystiere, Halbbäder mit Rückenguß, wöchentlich ein Heißluftbad, allgemeine Gymnastik, Gehen in frischer Luft vermindern sie wesentlich. Bei stärkeren Blutungen führt man kaltnasse Wattebauschen ein, macht wohl auch mit Erfolg eine sehr heiße Einspritzung. In ganz verdorbenen Fällen, in welchen alles versagt, bleibt noch die operative Behandlung der Knoten übrig. Beseitigung der Krankheitsursache, also vollständige Ausheilung, ist nur bei strenger fleischloser Ernährung möglich; wer Bier und Braten nicht entbehren will, der wird auch seine Hämorrhoiden nicht dauernd los. Bei Blutungen und Wundwerden der Aftergegend ist ein Schutzverband oft sehr nötig. Wir verweisen auf den Buchstaben W, wo man unter „Wundwerden" über den Schutzsattel der Frau Prößl nachlesen möge.

Fig. 378. **Gymnastik der Halsmuskeln.**
(Eigene Aufnahme nach amerikanischen Methoden.)

Handbäder. Auch durch Behandlung der Hände kann man Einfluß auf den Blutlauf und vorhandene Herzerregung gewinnen. Um beispielsweise große Erhitzung zu mäßigen, braucht man nur die Hände in kaltes Wasser zu stecken und einige Minuten darin zu verweilen; bei nervösem Herzklopfen und kalten Händen taucht man sie in recht heißes Wasser; um Blut nach dem Oberkörper zu leiten, führt man Wechselarmbäder aus, und bei Schwellungen oder Verhärtungen an der Hand oder dem Arme macht man Handdampfbäder.

Handschweiß. Fast ausnahmslos handelt es sich um neurasthenische Individuen, die daran leiden. Auch Onanie in den Jugendjahren spielt mit. Daher ist allgemeine Kräftigung des Nervensystems, Anregung der Hauttätigkeit (Ableitung von den Schweißdrüsen der Achselhöhlen, Hände usw.), Willensstärkung und eine besser angepaßte Ernährung die erste Aufgabe. In zweiter Linie werden Handbäder mit Eichenrindenabkochung, Essigabwaschungen des ganzen Körpers, Einstreuungen mit Lenicet-Schweiß-Puder, nächtliche kühle Packungen der Hände Besserung bringen. Auch allgemeine Massage, maßvolle Bergtouren, Wechsel der Beschäftigung (Bureaudienst), Vermeidung von Gemütsaufregungen werden die lästigen Schweißabsonderungen vermindern. Bei mageren, blutarmen Nervenschwachen empfehlen wir noch insbesondere zur Nervenstärkung den Verbrauch von etwa 8 Flaschen Hämostogen von Löffler, das sich vielfach bewährte.

Hängebauch. Ist beim weiblichen Geschlecht infolge Fettsucht, allgemeiner Erschlaffung oder nach zahlreichen Geburten sehr häufig anzutreffen. Auch bei Beckenenge entwickelt er sich, so daß die schwangere Gebärmutter fast in die herabhängenden Bauchfalten hineinhängt.

Behandlung. Durch allgemein kräftigende und örtlich zusammenziehende Anwendungen läßt er sich bedeutend vermindern (siehe Tafel Nr. 30 „Hantelübungen einer Fünfzigjährigen"), besonders wenn nebenbei noch auf Entfettung hingearbeitet wird. Massage des Bauches, auch Erschütterung (Vibrationsmassage), kalter Schenkel- und Bauchguß, Eichenrindensitzbäder, schließlich auch der Thalysia-Körperformer (siehe Tafel Nr. 3) werden nicht nur bedeutende Besserung bringen, sondern die unangenehmen Nebenwirkungen des Hängebauches auch vollständig beseitigen. Man lese über „Fettbauch" nach.

Fig. 379. **Armübung mit Hanteln.**

Hanteln. Wenn man viel sitzen muß, das Wetter kalt und naß, vielleicht die Verdauung auch etwas träge ist, dann ist es äußerst wohltätig, schwere eiserne Hanteln herzunehmen und einige Minuten lang zu üben, „stemmen", wie der Kunstausdruck heißt. Man hebt das Eisenstück nach oben und nach der Seite, ebenso nach vorne und macht diese Bewegungen so langsam als möglich, weil langsame Übungen den Organismus viel mehr anstrengen als rasch und flüchtig ausgeführte. Es tritt dann bald ein wohltuendes Wärmegefühl in alle Glieder, und Gase werden durch Darm und Speiseröhre ausgestoßen, worauf große Erleichterung fühlbar wird. Man kann dann wieder gut fortarbeiten. Es gibt kleine Hanteln, für jede Hand eine, und große, wie auf Fig. 379, die 25 Pfund wiegen. Je nach den Kräften muß das Gewicht der Hanteln bestimmt werden. Starkes Herzklopfen während der Übungen beachte man jedoch, zu viel Anstrengung mit Hanteln kann sogar zu Herzerweiterung führen.

Harn. Man lese im ersten Kapitel des I. Teiles über die Harnorgane nach. Der gesunde Harn, welcher das überschüssige Wasser des Körpers und durch den Stoffwechsel entstandene und für den Organismus unbrauchbar gewordene Verbindungen enthält, darf weder viel Schleim noch Eiweiß oder Blut oder gewisse Salze in größeren Mengen enthalten. Ist er nach der Entleerung wolkig oder dunkel, hellgelb und schäumig oder spärlich und von rotem Satz, dann ist er krankhaft und enthält entweder reichlich phosphorsaure Salze oder zu viel Harnsäure oder gar Zucker oder Eiweiß usw. Auch die Menge, die in 24 Stunden entleert wird, ist von großer Bedeutung; bei mäßiger Lebensweise darf sie ein bis zwei Liter nicht überschreiten, der Geruch des Harnes darf nicht unangenehm sein, seine Farbe sei schön gelb. Wer auffällige Zeichen an seinem Harne bemerkt, der lasse ihn von seinem Arzte oder in einer Apotheke untersuchen, und ist die Nierentätigkeit als nicht normal befunden worden, dann muß strenge Diät, welche bei Nierenstörungen am sichersten wirkt, eingehalten werden, d. h. Fleisch, starke Würzen, Alkohol müssen vermieden werden. Vorübergehende Störungen bei der Harnerzeugung kommen bei nervösen Personen häufig vor, haben aber nicht viel zu bedeuten.

Harnblutungen. Bei Geschwülsten der Niere und Harnblase, bei eiterigem, heftigem Blasenkatarrh wird Blut mit dem Harne entleert. Die Untersuchung des Harnes in solchen Fällen seitens des Arztes, um auch andere Bestandteile desselben festzustellen, ist unerläßlich. Untersuchung der Beckenorgane durch sorgfältige Abtastung wird gleichzeitig lehren, ob die Nieren normal sind und die Blase leer ist. Auch bei Krebs gibt es starke Blutungen. Bettruhe, sehr kalter Leibaufschlag ist das erste, was zu geschehen hat.

Harndrang. Dieser ist bei Frauen ein sehr häufiges Übel, denn er entsteht sowohl durch Druck einer vergrößerten oder verlagerten Gebärmutter, sowie durch übertragene Entzündungen, als auch durch Erkrankungen der Blase oder Harnröhre selbst. Obwohl die Blase keineswegs gefüllt ist, tritt doch oft in kurzen Zwischenräumen der Drang zur Entleerung ein, der dann zu einer peinlichen Plage wird. Behebung der Ursache des Leidens ist natürlich unsere Hauptaufgabe, denn beruhigende Aufschläge oder anderes wirken nur auf kurze Zeit. Eine drückende Gebärmutter muß durch innere Massage in andere Lage gebracht und durch Ableitung kleiner gemacht werden. Bei Blasenkatarrh aber, dessen häufigstes Symptom der Harndrang ist, muß die Blase behandelt und durch Milch- und Obstdiät jeglicher Reiz auf sie vermindert werden. Zuweilen ist der Zustand auch nur rein nervös, durch Zusammenwirken eigentümlicher Umstände entstanden, und verschwindet erst bei Besserung des Allgemeinbefindens.

Harnfistel. Darunter versteht man einen unnatürlichen Entleerungsweg für den Harn, indem dieser sich einen Weg in eine andere Körperhöhle schafft, also z. B. bei Verwundungen anläßlich einer operativen Geburt eine Zerreißung der Scheiden- und Blasenwand, wodurch der Harn sich in die Scheide entleert. Vernähung der falschen Wege und Freimachung der natürlichen, also operatives Eingreifen, ist das Heilmittel. (Siehe Fig. 364 bei „Fistel".)

Harnröhrenerkrankungen. Blutungen sowie Schleimabgang, Krampf, eiterige Entzündung und Polypenbildung sind an der Harnröhre nicht selten. Durch Tripperinfektion des Mannes entsteht ein eitriger Katarrh; einfache Entzündung setzt sich auch seitens der Blase fort, und geschlechtlicher Mißbrauch der Harnröhre hat zu Erschlaffungen oder schlimmen Reizzuständen geführt. Sitzbäder, kalte oder heiße Kompressen, Ruhe, Abtragung des Polypen und Bekämpfung etwaiger Stauungszustände im Becken werden je nach dem vorliegenden Zustande angewendet. Ohne ärztliche Untersuchung und Verordnung kommt man aber nicht durch.

Harnruhr (Diabetes insipidus). Tritt bei jungen Mädchen nicht selten auf. Sie äußert sich durch unstillbaren Durst und diesem entsprechend durch umfangreiche Harnausscheidung, wobei aber die Körperkräfte nicht immer abnehmen. Über die eigentliche Ursache ist man unklar, nervöse Einflüsse stehen jedoch unzweifelhaft im Vordergrund, denn Gehirnerschütterung, Schwermut, Schlaflosigkeit sind oft dabei.

Behandlung. Luftwechsel, geistige Einflüsse, nicht anstrengende, aber fesselnde Arbeit, Obst, Milch, Gemüse, Gymnastik oder Bergsteigen, warme Kräuterbäder werden von sehr gutem Erfolg sein. Liebeskummer aber, Nahrungssorgen, geistige Überanstrengung, sexuelle Exzesse (Onanie) erschweren die Heilung. Man forsche nach solchen Ursachen!

Harnvergiftung (Urämie). Wenn der Harn durch die Niere nicht mehr ausgeschieden oder durch die Blase zurückgehalten wird, dann treten jene giftigen Stoffwechselprodukte ins Blut zurück, die den Körper verlassen sollten, und es entsteht eine „Harnvergiftung", Urämie. Da gilt es schleunigst einzugreifen. Heiße Nierenkompressen bringen die Nieren oft wieder in Funktion; ein Tee von Petersilie, Zinnkraut, warme Zitronenlimonade wirkt harntreibend und die Nieren anregend; Entleerung der vollen Blase, auch mittelst Katheter, wenn anders nicht möglich, Streich- und Zittermassage der Nieren- und Blasengegend, heiße Vollbäder mit kaltem Kopfumschlag, warme feuchte Wickel darnach verhüten oft schwere Erscheinungen. Brechreiz, Schwindel, auffallende Vergeßlichkeit und geistige Verwirrung, dann Bewußtlosigkeit und Herzlähmung sind die Erscheinungen bei Harnvergiftung, die oft als Begleiterscheinung anderer schwerer Krankheiten auftritt.

Harnverhaltung — Harnträufeln. Beides kommt bei nervösen Zuständen, bei Hysterie, bei Geburten, bei Gebärmutterleiden usw. vor. Erstere ist äußerst schmerzhaft, erfordert nach Füllung der Blase künstliche Entleerung mittelst Katheter und kann zu den schwersten Erscheinungen führen. Warme Behandlung und Ruhe bringen Hilfe. Das Harnträufeln entsteht durch Lähmung des Blasenschließmuskels, bei Druckwirkungen, bei großer Reizbarkeit, bei Tripper,

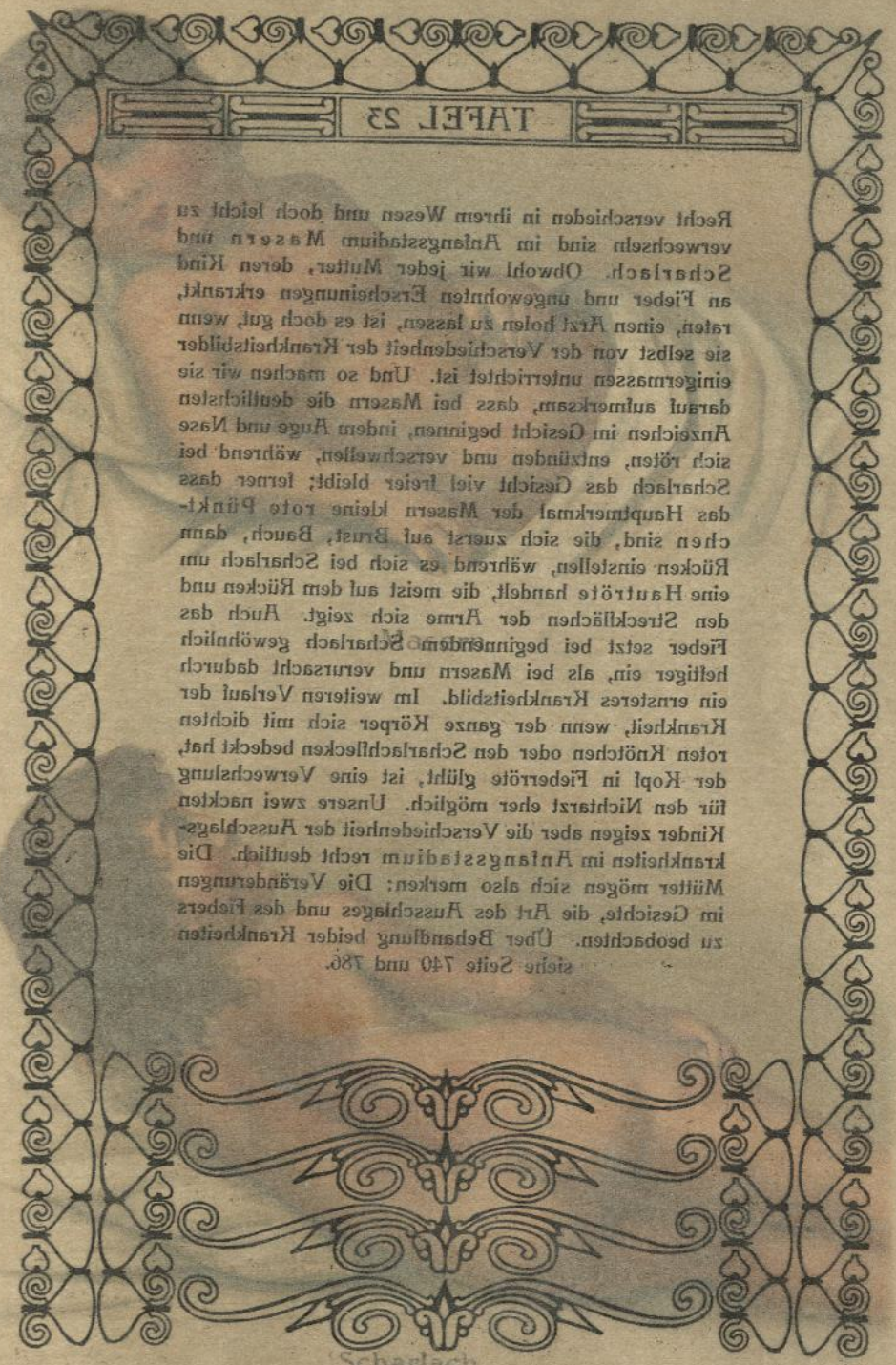
bei Fisteln. Feststellung der Ursache ist unsere erste Aufgabe; denn die Behandlung richtet sich darnach ein. Bei Harnverhaltung wirken heiße Vollbäder sehr gut, ebenso heiße Kompressen; ist die Einführung des Katheters unmöglich und wird der Zustand lebensgefährlich, dann muß der Blasenstich gemacht werden, sonst erliegt der Kranke. Das Harnträufeln ist oft nur eine vorübergehende Erscheinung und kann durch sachkundige Massage der vorderen Scheidenwand sowie gutsitzende Leibbinden gebessert werden. Bei Schlaffheit der Genitalien und altem Dammriß bringt die Dammoperation Besserung.

Hartleibigkeit. Sie ist eine der häufigsten Krankheitszustände der heutigen Menschheit; ja, wenn es so fortgeht, wie es jetzt in den Städten bei der „kräftigen" Nahrung geschieht, so werden jene bald als Seltenheiten gelten, die tägliche Stuhlentleerungen haben, ohne künstliche Mittel anzuwenden, und die man deshalb bewundert. Darmträgheit infolge mangelhafter Tätigkeit der Darmdrüsen, infolge Versagens der Leber, allgemeiner Nervenschwäche, allerlei Darmkrankheiten oder des Fiebers usw. (auch aus Gewohnheit, indem durch häufige Unterdrückung des Stuhldranges schließlich der Drang sich immer seltener einstellt) sind die Ursachen. Harte kleine Knöllchen, große dicke Kotmassen dehnen den Darm stark aus und machen mitunter große Beschwerden. (Siehe „Stuhlverstopfung", „Abführmittel".).

Fig. 380. Hasenscharte. (Gespaltene Lippe.)

Hasenscharte (Fig. 380). Auf unserer Tafel Nr. 18 ist eine Hasenscharte abgebildet. Sie besteht in einer Spaltung der Oberlippe, welche im zweiten Schwangerschaftsmonat bei jeder Frucht vorhanden ist, wie uns die Abbildungen des Embryos im II. Teil belehren. Wenn demnach statt der Verwachsung der Oberlippe eine Spaltung bleibt, so handelt es sich um einen Bildungsfehler, eine Störung in der normalen Entwicklung der Frucht, die zu einer häßlichen Verunstaltung führt. Man beseitigt diesen Fehler durch eine kleine Operation am besten nach Ablauf des ersten Lebensjahres.

Hausapotheke nach Frau Dr. Fischer-Dückelmann. Nicht Pillen und geheimnisvolle Säfte halte man sich in einer kleinen Hausapotheke bereit, sondern allerlei Hilfsmittel, die uns für Notfälle ausrüsten und in den Stand setzen, kleinere Störungen in unserer Gesundheit gleich selbst auszugleichen. Wir brauchen an Hilfsapparaten unvermeidlich: einen Badethermometer, einen Fieberthermometer, eine kleine Ballonspritze, wie Fig. 383 zeigt, einen Irrigator mit Schlauch, samt Darm- und Scheidenrohr, eine spitzige Pinzette (siehe Fig. 296) zur Entfernung kleiner Splitter, wie sie Kinder so häufig in Händen und Füßen haben, eine Bauchflasche (siehe Fig. 260) mittlerer Größe, die gelegentlich auch zur Kühlung gebraucht werden kann; dann brauchen wir eine Rumpfpackung aus Rohseide mit Flanellbedeckung, desgleichen Hals- und Wadenpackung, mindestens drei Dampfkruken nach Fig. 385, Wickel um Verbände festzuhalten,



TAFEL 23

Recht verschieden in ihrem Wesen und doch leicht zu verwechseln sind im Anfangsstadium Masern und Scharlach. Obwohl wir jeder Mutter, deren Kind an Fieber und ungewohnten Erscheinungen erkrankt, raten, einen Arzt holen zu lassen, ist es doch gut, wenn sie selbst von der Verschiedenheit der Krankheitsbilder einigermassen unterrichtet ist. Und so machen wir sie darauf aufmerksam, dass bei Masern die deutlichsten Anzeichen im Gesicht beginnen, indem Auge und Nase sich röten, entzünden und verschwellen, während bei Scharlach das Gesicht viel freier bleibt; ferner dass das Hauptmerkmal der Masern kleine rote Pünktchen sind, die sich zuerst auf Brust, Bauch, dann Rücken einstellen, während es sich bei Scharlach um eine Hautröte handelt, die meist auf dem Rücken und den Streckflächen der Arme sich zeigt. Auch das Fieber setzt bei beginnendem Scharlach gewöhnlich heftiger ein, als bei Masern und verursacht dadurch ein ernsteres Krankheitsbild. Im weiteren Verlauf der Krankheit, wenn der ganze Körper sich mit dichten roten Knötchen oder den Scharlachflecken bedeckt hat, der Kopf in Fieberröte glüht, ist eine Verwechslung für den Nichtarzt eher möglich. Unsere zwei nackten Kinder zeigen aber die Verschiedenheit der Ausschlagskrankheiten im Anfangsstadium recht deutlich. Die Mütter mögen sich also merken: Die Veränderungen im Gesichte, die Art des Ausschlages und des Fiebers zu beobachten. Über Behandlung beider Krankheiten siehe Seite 740 und 786.

Masern.

Scharlach.

Scharlach und Masern im Beginn.

Siehe Text III. Teil.

ein Paket Wundwatte und Wundgaze, einige kleinere und größere Sicherheitsnadeln, etliche weiße und weiche Baumwollenlappen, die zum Einwickeln der Finger oder bei Verwundungen gut zu gebrauchen sind; ein Fläschchen Mandelöl, ein Büchschen Cold-Cream, Vaseline, eine Flasche guten Spiritus zum Reinigen, ebenso gelöste Soda und etwas Lysol, um Hände und Gegenstände desinfizieren zu können.

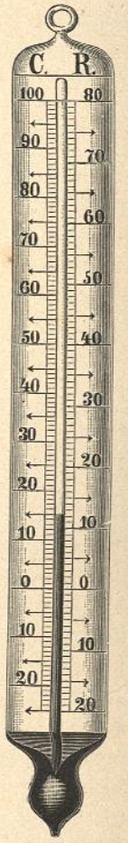


Fig. 381. Badethermometer.

Ferner sollen nicht fehlen: ein harmloser durchtreibender Tee, wie Faulbaumrinde und Dornschlehblüte, ein Brechmittel, das gleichzeitig auch Abführmittel ist, und zwar Rizinusöl, auch beruhigende Kräuter, wie Kamillen und Baldrian, deren Aufgüsse zu Aufschlägen verwendet werden, und ein harntreibender sowie reinigender Tee von Zinnkraut, den man auch bei Ausflüssen zu Ausspülungen benützt. Brausepulver zur Behebung eines leichteren Unwohlseins sollte stets vorrätig sein, ebenso Hoffmannsche Tropfen für Notfälle und ein Fläschchen Essig; Lindenblütentee zur Schweißtreibung und Englischpflaster dürfen auch nicht fehlen, desgleichen etwas Heftpflaster, das eine zum Schutz bei kleinen Verwundungen, das andere zur Befestigung.

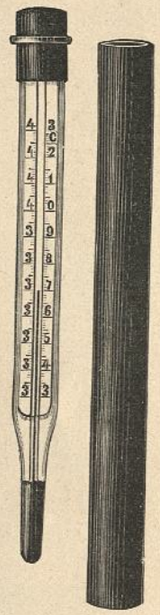


Fig. 382. Fieberthermometer.

Hausarzt. Das Verhältnis zum Arzte wäre ein viel schöneres, wenn seine Hauptaufgabe im Gesunderhalten bestünde, nicht bloß im Gesundmachen; denn es erscheint uns als ein Mißstand, aus dem Unglück seiner Nebenmenschen Nutzen ziehen zu sollen und für die Behandlung Kranker Geld empfangen zu müssen. Viele Übelstände gehen daraus hervor, so beispielsweise die Ausnützung wohlhabender Kranker seitens gewinnsüchtiger Ärzte, oder das beleidigende Mißtrauen seitens beschränkter oder gemein denkender Patienten trotz vortrefflicher Leistungen des Arztes. Würden Ärzte hauptsächlich zur Überwachung der gesundheitlichen Verhältnisse der Familien angestellt, so würden sich nicht nur diese bessern, sondern es läge auch viel mehr im Interesse des Arztes, die Gesundheit aller Mitglieder durch richtige Pflege zu erhalten. In diesem Sinne wünschen wir also die erweiterte Einführung der Einrichtung der „Hausärzte".

Hautausschläge (siehe „Ausschlag"). Die bekanntesten Hautkrankheiten werden unter den betreffenden Buchstaben besprochen. Man unterscheidet Krankheiten, die sich auf der Haut abspielen, ohne Fieber und wesentliche Krank-

heitserscheinungen zu erzeugen, wie Flechten, Hautsinnen, Ekzeme usw., und solche, die unter heftigen Allgemeinerscheinungen verlaufen, wie Scharlach, Blattern, Masern und andere. Man darf sagen, daß sie, weil nach außen tretend, eine bessere, für den Organismus günstigere Krankheitsform bedeuten, als wenn innere Organe, wie Lunge, Herz, Darm erkranken und die Haut dabei rein bleibt. Oft sah man auch Heilung eines inneren Leidens eintreten, als ein Hautausschlag sich einstellte. Wenn es sich also nicht um hartnäckige, störende Ekzeme handelt, sondern nur um vorübergehende, mehr oder minder heftig verlaufende Ausschläge, welche die inneren Organe zu entlasten scheinen (wie z. B. Furunkel!), so begrüße man sie eher freudig denn betrübt.

Fig. 383. **Gummiklystierspritze** für kleine Kinder.

Behandlung. Sie ist verschieden je nach Beschaffenheit des Ausschlages, wird aber im allgemeinen in Unterstützung des krankhaften Prozesses bestehen, nicht in Unterdrückung desselben. Man gibt also ein warmes Halbbad, eine warme Ganzpackung, eine ebensolche warme Rumpfpackung (um zu „ziehen"!), streng reizlose Kost, vermeide allen Kleiderdruck und sonstige schädliche Einflüsse. Die Lichttherapie wird jetzt immer mehr gegen Hautkrankheiten gerühmt. Vermeidung jeglicher Wasserbehandlung und Anwendung milder Fette ist zuweilen angezeigt, statt medikamentöser Salben und innerer Medizinen. Auch die Sonne Italiens versuche man bei hartnäckigen Fällen. Sie wirkt oft Wunder!

Hebammen. Ein Stand, der großen Anstrengungen unterworfen ist und wichtigen Aufgaben obzuliegen hat, ist der Hebammenstand. In erster Linie hat die Hebamme die nächstliegendsten Hilfeleistungen an Mutter und Kind auszuführen, dann hat sie eintretende Störungen zu erkennen und den Arzt rechtzeitig zu rufen, ferner die weitere Pflege der Wöchnerin sorgsam auszuführen. Ist sie klug und gut ausgebildet, so wird ihrem tatkräftigen Eingreifen, ihrer Beobachtung die Verhütung mancher schweren oder verunglückten Geburt zu verdanken sein. Bevor die Operationskunst seitens männlicher Ärzte sich auch auf die Geburtshilfe erstreckte, beherrschten die Frauen diese allein, und manche in Deutschland und namentlich in Frankreich als „sage femme" (kluge Frau) bekannte Hebamme hatte sich großen Ruf durch ihre Leistungen erworben und stand in großem Ansehen. Mit dem Eintritt des Mannes in die Geburtshilfe ist sie jedoch die unselbständige Gehilfin des Arztes geworden, was sowohl Vor- wie Nachteile brachte. Die ungebildete Hebamme ist eine soziale Gefahr. Der operationssüchtige männliche Geburtshelfer aber hat das Leben unzähliger unglücklicher Frauen auf seinem Gewissen.

Fig. 384. **Aufgerollte Binde.**

Das Verlangen nach Hebammen, die den gebildeten Ständen angehören, wird immer lebhafter. Es wäre das richtigste, ihnen eine wissenschaftlich-

ärztliche Ausbildung zu geben und ihre Tätigkeit durch geschulte „Wochenpflegerinnen" ergänzen zu lassen. Dann würden sie ihren Aufgaben vollständig gerecht werden und endlich die ihnen gebührende soziale Stellung einnehmen.

Heilgymnastik, schwedische. Anschließend an unser fünftes Kapitel des I. Teiles führen wir im Nachstehenden einige Übungen an, die sich zu Heilzwecken vortrefflich bewährt haben und die an der Hand unserer photographischen Aufnahmen auch für Nichtgeübte verständlich sein dürften. Systematische Leibesübungen zwecks Zuleitung oder Ableitung — also zur Entlastung eines mit Blut überfüllten Körperteiles oder zur Kräftigung eines anderen, indem eine bessere Ernährung desselben (Durchblutung) erstrebt wird. Derjenige Körperteil, der am meisten arbeitet, empfängt auch am meisten Blut. Wir verweisen nochmals auf unsere Seite 465 bis 468 gebrachten Abbildungen über Atemgymnastik und bringen hier zwei vom Becken ableitende Übungen, welche sich bei Blutungen, Vorfällen, Schwächezuständen aller Art bewährten. Auf Fig. 386 zieht die Patientin die Widerstand leistende Gymnastin zu sich herunter, worauf letztere die Patientin unter Widerstand dieser wieder hinaufzieht. Dabei muß die Patientin festsitzen, und die Übung muß gleichmäßig ausgeführt werden, mit kleinen Pausen, etwa vier- bis fünfmal. Sie kräftigt Arm-, Brust- und Rückenmuskeln und darf nicht unter allzu großer Mittätigkeit der Bauchmuskeln ausgeführt werden. In Fig. 387 wird uns eine zweite, sehr kräftigende Widerstandsbewegung vorgeführt, welche auf die Muskeln des Unterkörpers wirkt. Das Bein wird unter Widerstand niedergedrückt und unter Widerstand gehoben. Diese Übung ist recht anstrengend. In Fig. 305 sehen wir eine Kniespreizung, der eine Kniezusammendrückung folgt, welche die Muskulatur des Beckenbodens kräftigt und zuleitend wirkt. Sie wird unter starkem Widerstand ausgeführt und jedesmal drei- bis fünfmal wiederholt. Bei Blasen- und Darmschwäche, bei schlaffer Scheide ist sie angezeigt.

Fig. 385. **Dampfkruken mit und ohne Überzug.**

Die Brusthebung haben wir schon auf Seite 468 gebracht.

Im Rumpfbeugen nach vorn und hinten haben wir eine dem Becken zuleitende Übung, welche auch mechanisch auf die Eingeweide einwirkt, indem sie die Darmschlingen quetscht (beim Beugen nach vorn) und andere Organe verschiebt. Ganz gleichmäßig macht man diese Übung etwa zwanzigmal nacheinander. Sie ist bei chronischer Stuhlverstopfung sehr wohltätig, muß aber bei Blutungen vermieden werden. Fig. 317 und 318 stellen sie dar.

Heilkräuter, siehe Kapitel „Unsere Heilkräuter" am Schlusse dieses Buches.

Heilkunde. Zu allen Zeiten hat es verschiedene Heilmethoden gegeben. Um der Wahrheit die Ehre zu geben, muß man sagen, daß stets „verschiedene Wege nach Rom führten", d. h. daß verschiedene Methoden, sofern sie nur vernünftig schienen, oder die Krankheit nicht allzuschwer war, zur Heilung führten. (Siehe unter „Arznei" und unter „Allopathie".) Die beste Methode wäre diese, „die am schnellsten hilft"; — möchten wir es dahin bringen, eine wissenschaftliche Heilmethode zu erringen, welche die besten Erfahrungen in sich vereinigt und über die bewährtesten Heilmittel verfügt. Noch haben wir gegenwärtig zu schroff getrennte Lager, hier Schulmedizin ohne natürliche Hygiene und mit viel Arzneimittel-Aberglauben, dort Naturheilmethode mit zuviel Schablone, großer Nichtachtung des chemischen Gebietes, aber mit fundamentalen Wahrheiten und einer alles belebenden natürlichen Gesundheitspflege. Bauen wir weiter, damit das Beste aus beiden Lagern sich in einer neuen Heilkunde der Zukunft bald vereinige!

Fig. 386.
Heilgymnastik (Widerstandsbewegung des Oberkörpers).

Heilserum. Das Blut gesunder Menschen enthält Stoffe, die entgiftend auf eingedrungene Krankheitsstoffe wirken. Die moderne Serumtherapie meint darunter nur Bakterien und stützt sich darauf (siehe Seite 494 unter „Bakterien"); sie benützt zur Schutzimpfung das Blutserum solcher Tiere, Pferde, die gegen gewisse Krankheiten „immun" sind, oder künstlich immun gemacht sind. Das Überstehen einer Infektionskrankheit macht nämlich für einige

Zeit unempfindlich gegen sie, und da hat man durch Tierversuche nachgewiesen, daß die Einspritzung des Serums eines immunen Tieres unangreifbar mache. Eine solche Einspritzung ist die „Schutzimpfung". Wenn sich diese Theorie immer bewährte, so würde sie uns jedenfalls ein bequemeres Mittel an die Hand geben, uns vor bösen Krankheiten zu schützen, als das schmerzvolle und auch gefährliche Überstehen solcher Krankheiten eines ist. Aber leider ist das Einspritzen des fremden Serums in die Blutbahn kein harmloses Verfahren, sondern bringt neue Gefahren in unser Leben. Schleppende Krankheitszustände in der Zeit der Herstellung, plötzliche Todesfälle, neue Krankheitsbilder sind nach Serumbehandlung beobachtet worden, so daß die Gegnerschaft derselben von Jahr zu Jahr wächst. Die Entstehung und Ausbreitung der Infektionskrankheiten muß auf andere Weise bekämpft werden.

Fig. 387.
Heilgymnastik (Widerstandsbewegung des Beines).

Heiserkeit. Sie entsteht, wenn die Schleimhaut des Kehlkopfes und der Luftröhren erkrankt, wenn die Stimmbänder ihre Schwingungsfähigkeit verloren haben. Es gibt eine vorübergehende (akute) und eine andauernde (chronische) Heiserkeit, erstere durch Schleimauflagerungen und Entzündung, letztere durch anhaltende Verdickungen, Geschwürbildung, Muskelermüdung entstehend. Auch teilweise Nervenlähmung oder allgemeine Schwäche bei großer Blutarmut hat Heiserkeit zur Folge. Daher treffen wir sie bei angestrengten Rednern, bei Hysterischen, auch anläßlich schwerer Erkrankungen oder großer Blutarmut usw.

Behandlung. Ein erschöpftes Organ braucht Ruhe; also vermeide man Reden und Singen, wenn die Stimme belegt ist. Bei starker Entzündung

mache man ableitende Anwendungen an Beinen und Becken und kühle Halsaufschläge, auch Heißluftbäder oder Bettdampfbad mit kräftiger Schweißerzeugung und gebrauche ganz leichte, milde Kost. Bei chronischer Heiserkeit ist die Ursache oft so vielfältig, daß erst Kehlkopfspiegelung und gründliche ärztliche Beratung vorangehen müssen, bevor man die Behandlung bestimmen kann. Heiße Halsaufschläge sind oft recht wirksam; das Trinken von Fliedertee des Abends, kalte Rumpfpackung nachts, tägliches Einatmen von heißen Dämpfen (Inhalationen), auch Wechselduschen auf den Kehlkopf, warme Kräuterbäder haben oft Heilung gebracht. Bei Tuberkulose aber sitzt die Ursache tiefer, da sind die Erfolge geringer. Bei fein angepaßter Pflege läßt sich aber auch hier noch vieles erreichen.

Heißhunger. Nervöse Personen mit schwachen Verdauungsorganen leiden oft an nicht zu stillendem Hunger. Sie füllen hastig ihren Magen an; sie überanstrengen dadurch ihren Darm und laden sich quälende Beschwerden auf; die Eßgier nimmt aber deswegen doch nicht ab. Man wird in den meisten Fällen richtiger gehen, wenn man die wahre Ursache dieser höchst krankhaften Erscheinung nur auf nervösem Gebiete sucht und weniger eine Magenkrankheit als ein Versagen der Empfindungsnerven darin erblickt. Strenge Leitung und Beaufsichtigung solcher Personen, die selten die Kraft haben, sich selbst zu beherrschen, ist notwendig; sonst gesellen sich zur allgemeinen Unruhe noch Magendruck, Gasbildung, Stuhlbeschwerden und unberechenbare Stimmungen. Vorgemessene Nahrungsmengen, Vermeidung aller Reizmittel, wie Alkohol, Gewürze, Essig, Fleischbrühe, Kaffee, täglich reichliche Bewegung im Freien bis zur vollständigen Ermüdung, befriedigende, ableitende Arbeit, Luftbäder und nur sehr milde Wasserbehandlung werden Heilung bringen. Leuten aber, die nichts zu tun haben, stets über sich und ihre Zustände grübeln und immer gleich bereit sind, das leiseste ihrer Bedürfnisse zu befriedigen, ist schwer zu helfen, solange sie nicht ein anderes Leben beginnen wollen.

Man findet solches gesteigerte Hungergefühl demnach bei Hysterie, Hypochondrie, Epilepsie, Zuckerkrankheit usw. Augenblickliche Beruhigung bringt kaltes Wasser, schluckweise getrunken, einige Löffel schwarzer Kaffee, (ausnahmsweise als Arznei), auch etwas Olivenöl wird empfohlen, schließlich eine Magenmassage. Sexuelle Verirrungen bilden oft die Grundlage solcher nervösen Erscheinungen. Bei nächtlichen Hungeranfällen, die auch willensschwache Neurastheniker oft haben, halte man sich Nährsalzkakes und Biskuit bereit, oder nehme auch einen Schluck Heidelbeer- oder Preißelbeermost. Beides beruhigt und ermöglicht dadurch neuen Schlaf.

Heißluftbad. Fig. 388 und 389 stellen einen Apparat dar, wie er in jedem Haushalt benützt werden kann. Mittelst einer Spiritusflamme wird die „Heizkammer" erwärmt, welche den Innenraum bald so erhitzt, daß man eine Lufterwärmung bis über 42° R. erreicht. Den Kopf außerhalb des erwärmten Raumes, sitzt der Schwitzende auf einem Stuhl mit Lehne für

Rücken und Kopf und hält die Füße in einen Eimer mit heißem Wasser von etwa 40° C., um diese nicht nur schneller zu erwärmen, sondern um auch einer Herzerregung vorzubeugen. In fünfzehn Minuten kommt man in reichlichen Schweiß und steigt in eine Wanne (siehe Fig. 376, Halbbad), in welcher man ein Halbbad mit Oberkörperfrottierung nimmt, das sehr erfrischt und gründlich reinigt.

Das Heißluftbad ist unsere mildeste Form für Hitzeanwendungen und wird von Nervenschwachen sowohl, wie von Hautkranken und Blutarmen sehr gut vertragen. Es ist daher dem Dampfbad weit vorzuziehen und macht auch weniger Umstände. Man reinigt den Apparat durch Abspülen mit warmem Wasser, dem man zeitweilig auch mit Vorteil etwas Soda zusetzt. Der Schieber mit der Spiritusflamme ist sehr leicht zu handhaben.

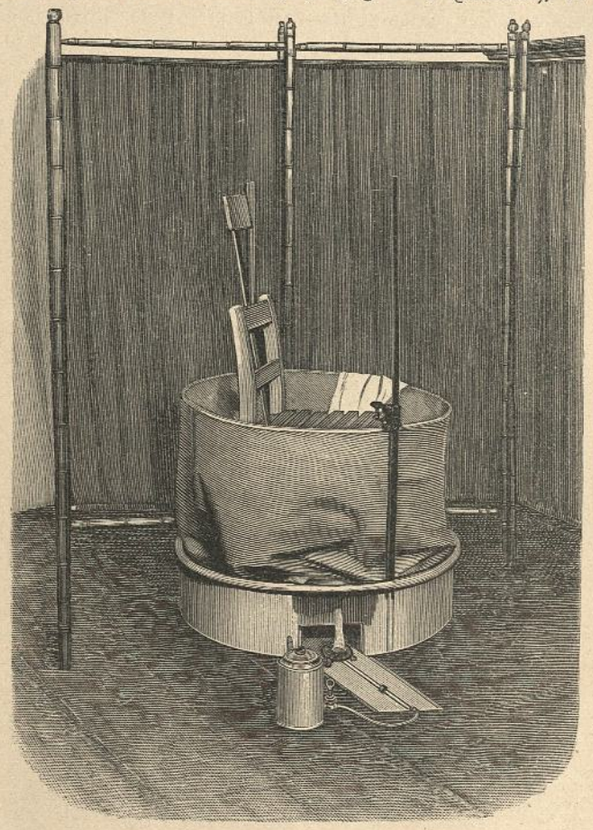


Fig. 388. **Heißluftbad.**

Auf Fig. 388 ist der Schieber mit Spiritusflamme aus der Heizkammer herausgezogen und der Stuhl durch Herablassen des Zylinders sichtbar gemacht; auf Fig. 389 ist letzterer am Halse der Patientin geschlossen und unten gehoben, um das Fußbad zu zeigen, das zur Ableitung vom Kopf immer gegeben wird.

Hensel. Er war Apotheker, hat später aber auch die Medizin studiert und sich das Studium der Mineralstoffe in ihrer Bedeutung für den menschlichen Körper zur Aufgabe gestellt. Seine Lehre gipfelt in zwei Hauptsätzen: infolge Verarmung des Bodens an Mineralstoffen sind unsere Gemüse und Früchte arm an solchen, und die Widerstandskraft der tierischen Gewebe —

also die Gesundheit! — hängt von der genügenden Menge von Mineralstoffen im Blut, in den Geweben und Knochen ab. Darauf baute er seine Krankheitslehre auf und gab viele Schriften heraus, von welchen wir zur Aufklärung besonders seine „Makrobiotik, von Julius Hensel“ empfehlen. Viele seiner Behauptungen sind mit den Lehren der heutigen Schule noch nicht zu vereinbaren, aber die Zukunft wird uns wohl auch auf diesem wichtigen Gebiete Klärung und Übereinstimmung bringen. Er verschreibt den Kranken Mischungen von Salzen (die Vereinigung eines Alkali mit einer Säure gibt ein „Salz“) wie Kalk, Bittererde, Kali, Natron, Eisen, Mangan, gebunden an Phosphor-, Schwefel-, Kohlen-, Kieselsäure, Chlor und Fluor, und die Erfahrung hat bestätigt, daß seine Salze nicht nur eine belebende Wirkung auf Gesunde haben, sondern eine vorbeugende und heilende für Kranke. Wir raten daher wohl einen Versuch damit an. Ausgeschlossen sind jedoch Magenkranke, Nervenkranke und solche mit bestimmten Darmleiden, wo erkrankte Schleimhäute den direkten Reiz der immerhin scharfen mineralischen Gemische nicht ohne Nachteile ertragen.

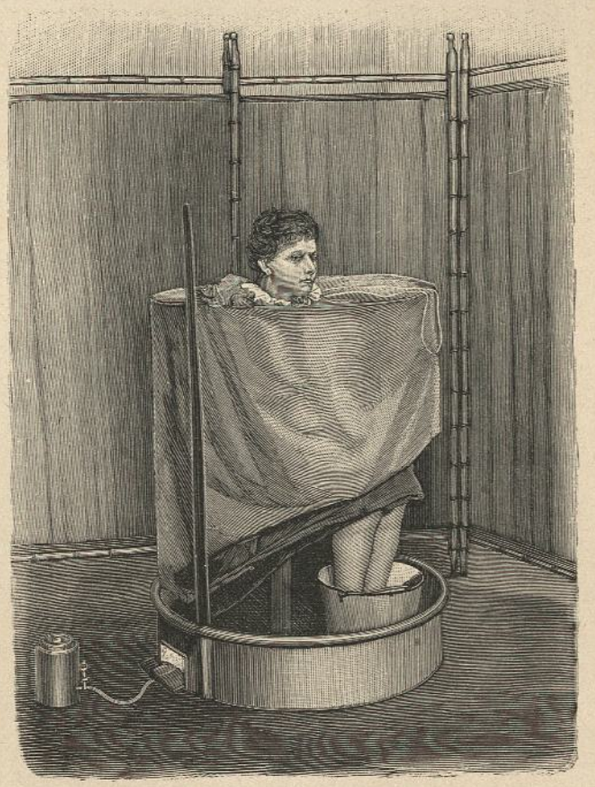


Fig. 389. **Heißluftbad.**

Nach seinem Tode haben sich verschiedene Personen an die Herstellung seiner Mischungen gemacht und, wie sie behaupten, — Verbesserungen derselben eingeführt. Da sich keiner dieser „Nährsalzfabrikanten“ in seine Herstellungsgeheimnisse blicken läßt, die chemische Untersuchung der Präparate aber sehr teuer ist, so ist es schwer, die eigentlichen Unterschiede der Präparate verschiedener Firmen festzustellen. Gesammelte Erfahrungen der Ärzte müssen uns vorläufig leiten. Ich bezog große Mengen der Henselschen Salze von der Firma Schmeitzner in Berlin und hatte bei zahlreichen Patienten gute und sehr gute Erfolge. Die Wahl und Dosierung derselben soll jedoch nie ohne die Anleitung eines darin erfahrenen Arztes vorgenommen werden, da Fehlgriffe nicht ausgeschlossen sind.

Hermaphroditen sind Menschen mit zwiegeschlechtlichen Fortpflanzungsorganen. Beim Weibe kann sich beispielsweise ein kleiner Penis neben verwachsener Scheide, Gebärmutter und Eierstöcken finden, beim Manne ähnliche Doppelbildungen. Durch operative Eingriffe kann man bei Kindern manchen äußeren Zwitter noch zu einem normalen Menschen machen.

Herpes. Mit Wasser gefüllte Bläschen, die gruppenweise auftreten, vertrocknen oder vereitern, werden so benannt. Unter „Gürtelrose“ und „Fieberblase“ haben wir die häufigsten Formen besprochen.

Herzkrankheiten. Herzbeutelentzündung, Herzbeutelwassersucht, Herzentzündung, Herzerweiterung, Herzklappenfehler, Herzschwäche, Herzversettung, Herznervenerkrankung — das sind die häufigsten Herzkrankheiten, deren genaue Beschreibung viele Seiten beanspruchen würde. Die Symptome derselben sind je nach dem Leiden: beschleunigter, ungleicher, verstärkter, unreiner Herzschlag, Vergrößerung der Herzgrenzen nach allen Seiten, besonders nach links, Atemnot, Blutwallungen nach dem Kopfe, Herzangst, zuckende, drückende Empfindungen in der Herzgegend, Stiche daselbst, atemraubendes Herzklopfen usw. Wer das eine oder andere immer wieder an sich beobachtet, gehe zu einem tüchtigen Arzt und lasse sich genau untersuchen, damit er von ihm die Art seines Herzübels erfahre, dann erst richte er seine Lebensweise darnach ein. Alle Herzkranken müssen eine ruhige Lebensweise führen, müssen Muskelanstrengungen und seelische Erregungen vermeiden, ebenso Alkohol und in schweren Fällen auch Fleischnahrung; außer bei Entzündungen sind Herzmassage, milde Rückengüsse (werden aber bei Herznervenerregung nicht vertragen!) blutwarm oder kühl, kalte Frottierung der Arme und Beine, Kühlbäder (Halbbad mit langsamer Abkühlung), unter Umständen geregeltes, langsames Bergsteigen usw. angezeigt. Direkte Herzkühlung hat sich oft sehr bewährt und kann man dazu sowohl kleine Herzflaschen sowie Eiswasserkompressen oder Kühlapparate verwenden. Der Genuß frischer, reiner Luft (also Vermeidung menschenreicher Räume), vorsichtige Atemgymnastik unter ärztlicher Aufsicht (auch nach Kofler) bringen oft unerwartete Besserung. Im übrigen muß jeder einzelne Fall je nach Alter und Verhältnissen besondere Verordnungen erhalten. Hinzufügen wollen wir nur noch, daß die zahlreichen Herzbeschwerden der heutigen Frauenwelt zum größern Teile auf Nervenreizung zurückzuführen sind, die in vielen Fällen durch Erkrankungen der weiblichen Organe (Uterus und Ovarien) ausgelöst werden, und daß sie daher auch vollständig verschwinden, wenn das vorliegende Gebärmutter- oder Eierstocksleiden geheilt wird. Das diene vielen mutlosen

Frauen zum Troste. Auch bei Neurasthenie und Blutarmut gibt es beängstigende Herzerscheinungen, die nur mit dem Blutmangel oder der allgemeinen Nervenschwäche zusammenhängen und wieder verschwinden, wenn diese geheilt werden. Ebenso bei jenen Magenleiden, die mit Gasauftreibungen des Magens zusammenhängen. Alle diese Zustände vermag der Nichtarzt natürlich nicht auseinander zu halten. Sie erfordern alle Sorgfalt, aber auch oft entgegengesetzte Verordnungen. Allen Herzkranken gemeinsam ist der beständige Kampf um Erhaltung einer guten Zirkulation der Säfte, da sie bei unregelmäßiger Herztätigkeit nur zu leicht ins Stocken geraten. Mit allen Mitteln muß daher stets für warme Füße gesorgt werden. Warme Beinbäder, Tuch- oder Filzschuhe, trockene Frottierungen der Sohlen, magnetische Behandlung, vorsichtige Zufuhr kleiner Mengen Hensel'scher Salze, tägliches Tiefatmen verbunden mit gut angepaßten Luftbädern werden bei Herzkranken oft wunderbare Erfolge haben. Tanzen, Radfahren, Rudern, sexuelle Reize oder Entbindungen sind für herzkranke Frauen im allgemeinen ganz zu vermeiden.

Heuschnupfen. Es gibt Personen, die gegen den Geruch des Heues oder blühender Wiesen so empfindlich sind, daß sie davon eine Entzündung der Nasenschleimhaut, geschwollene Augenlider usw. bekommen. Man machte den Blütenstaub dafür verantwortlich. Da dieselbe Form dieses Schnupfens aber auch zu andern Jahreszeiten als plötzlicher Anfall auftritt, neigt man jetzt mehr dazu, in dem Heufieber ein nervöses Leiden zu erblicken, zu dessen Ausbruch es gar keines Blütenstaubes bedarf. — Allgemeine Kräftigung und Abhärtung, dann die Behandlung wie beim gewöhnlichen Schnupfen bringen Besserung. Wer aber wirklich ausgesprochene Reizbarkeit gegen den Heugeruch hat, weiche ihm zuerst aus, dann aber suche er durch Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) diesen Reiz zu überwinden. Fortgesetzte Willensanstrengungen werden neben anderer Behandlung zum Ziele führen. Man berate mit einem erfahrenen Arzte die eigenen sexuellen Verhältnisse. Oft liegt dort die Grundursache der rätselhaften Anfälle. Warme Boraxspülungen werden auch hier Erleichterung bringen.

Hexenschuß. Bei einer Bewegung des Körpers tritt plötzlich ein heftiger Schmerz in der Lenden- oder Gesäßgegend auf, der weitere Bewegungen unmöglich macht. Die Heftigkeit des Schmerzes kann viele Tage anhalten und zu vollständiger Unbeweglichkeit des Unterkörpers führen. Infolge des schlechten Stoffwechsels, den viele Frauen haben, neigen sie häufiger zu „Hexenschuß", als man dies bei Männern beobachten kann. Die Plötzlichkeit des Schmerzes ist eigentlich noch nicht erklärt; man nimmt als Ursache Zerreißung von Muskelfasern an, Rheumatismus (was dieser ist, weiß man eigentlich auch nicht) oder Entzündung von Nervensträngen. Letztere scheint uns die wahrscheinlichste Erklärung. Daß es sich dabei immer um Selbstgifte handelt, die sich beispielsweise bei chronischer Stuhlverstopfung so häufig entwickeln und sich so gerne „auf die Nerven schlagen", beweist die Geschichte einer sechsundfünfzigjährigen Frau, die am Vormittag heftigsten Hexenschuß auf der rechten Seite bekam, stöhnend und keiner Bewegung fähig im Bette von der Ärztin gefunden wurde und am nächsten Morgen, nachdem sie zweimal einen Tee von Faulbaumrinde und Schlehdornblüte getrunken und darauf tüchtige Entleerungen gehabt hatte, fast schmerzfrei war.

Behandlung. Ruhe, heiße Aufschläge, Darmentleerung, Bettdampfbad, kühle, milde, leichte Kost, später Massage, ableitende Güsse und nach eingetretener Besserung kräftige Bewegung, bei Fetten aber eine kleine Fastenkur, um einen besseren Stoffwechsel herzustellen, wird immer helfen, wenn der Zustand nicht schon chronisch geworden ist. Bei voll entwickelter Ischias bedarf es oft monatelanger Kur. Wenn Klystiere nicht ausreichend sind, gebe man einige Tage nacheinander den genannten Tee und sorge für tüchtigen Schweiß.

Hinken. Stehen die beiden Hüften nicht in gleicher Höhe, so entsteht eine Gangart, die man „hinken" nennt. Fehler im Gelenke, Versteifung, Verkürzung eines Beines führen dazu. Verrenkung des Hüftgelenkes, Schiefwuchs eines Schenkelbruches, Zerstörung des Schenkelkopfes, nach Eiterungen usw., sowie Erkrankungen des Beines oder Fußes sind deren Ursachen. (Siehe „Knieerkrankungen".) Manche Arten von Hinken sind durch orthopädische Behandlung, Streckapparate vollständig zu beheben, oder können doch so vermindert werden, daß man sie kaum mehr bemerkt. Für junge Frauen ist das Übel noch viel ärger als für Männer; man lasse also nichts unversucht. Die beiden Orthopäden Paschen und Hessing haben schon vielen die ersehnte Hilfe gebracht. Oft wird in der ersten Kindheit schon die Ursache zum Hinken gelegt, durch verborgene Verrenkung des Hüftgelenkes usw. In unklaren Fällen ziehe man sofort einen Chirurgen hinzu.

Hitzschlag. „Hitzschlag" und „Sonnenstich" entstehen nach intensiver Wärmeentwicklung, also beispielsweise, wenn wir stundenlang den heißen Sonnenstrahlen ausgesetzt werden. Übelkeiten, Kopfschmerzen, auch Krämpfe und Bewußtlosigkeit, welchen der Tod folgen kann, sind die Folgen. Geistige und körperliche Müdigkeit können auch lange noch nachwirken. Durch leichte und durchlässige Kleidung, strenge Vermeidung des Alkohols sowie reichliches Wassertrinken kann man bei Märschen die Wirkung der Sonnenstrahlen auf das Gehirn verhüten; beschatteter Kopf und nackte Füße lassen uns ferner auch die größte Hitze schadlos ertragen. Ist aber jemand vom Sonnenstich betroffen worden und umgefallen, dann sei unser erstes Beseitigung der Stiefel, Freimachung der Brust, Lagerung im kühlen Schatten, kühle Kopfkompressen und künstliche Atmung (Fig. 273 und 274), dadurch kommt die Wärmeausstrahlung in Gang, auch die stockende Zirkulation, und der Betroffene erholt sich langsam. Kann er noch nicht trinken, dann wasche man ihn mit kühlem Wasser; sonst mache man Darmeingießungen von 28° bis 30° C.

Hodenentzündung. Sie tritt sowohl durch Ansteckung bei unsittlichem Lebenswandel (Tripper) als auch nach Verletzungen und in Begleitung

von Infektionskrankheiten auf, so beim „Mumps“, auch bei Wassersucht nach Scharlach, nachdem man Wasser aus dem Hodensacke abzapfte. Durch ruhige Lagerung, laue Einwicklung von 30° C., die man bei großer Hitze häufig wechselt, kalte Leibaufschläge, um abzuleiten, dünne, treibende Kost, damit der Darm nicht überfüllt sei, kann man einer Eiterung vorbeugen und bei Knaben einer Schädigung für die Zukunft.

Homöopathie. Sie will durch stark verdünnte Arzneien heilen und stellt den Grundsatz nach ihrem Begründer Hahnemann auf, daß man nicht mit Entgegengesetztem, sondern mit Gleichem heilen müsse; also wenn jemand Durchfall hat, mit einem Abführmittel in hundertfacher Verdünnung, aber nicht mit einer verstopfenden Arznei. Es ist sicher, daß ein Gift in hundert- oder tausendfacher Verdünnung aufhört, ein Gift zu sein, und daß daher die Homöopathie zu einer Zeit, in welcher die mittelsüchtige Menschheit in allerlei kräftigen Wundermitteln zu viel des Guten tat, als Fortschritt zu betrachten war, umsomehr, als sie auch Hautpflege und besseres Maß in anderen Dingen einführte. Wenn aber eine Person zwanzig Jahre lang fast Tag für Tag Pillen und Pulver aller Art nach homöopathischer Verordnung verschluckt, dann wird sie doch schließlich ein wandelnder Arzneikasten und kann sich vor schleichenden Arzneikrankheiten nicht mehr retten. Es gibt ältere Frauen, die für jede Art von Bauchgrimmen eine besondere Pille wissen, die sie in heiligem Glauben verschlucken. Wir beklagen ihre Freunde und ihre Nachbarschaft.

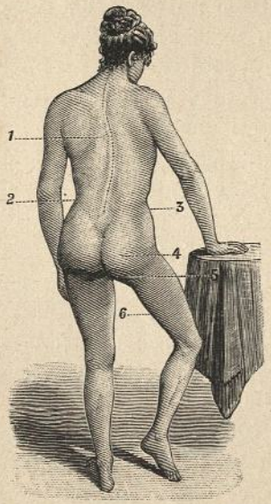


Fig. 390. **Hüftgelenkentzündung.** 1 Verkümmerung der Wirbelsäule. 2 Die Hüfte der gesunden Seite höher als im normalen Zustande. 3 Die Hüfte der kranken Seite gesenkt. 4 Der Hinterbacken abgeflacht. 5 Die Falte verwischt. 6 Das Bein verkümmert und steif.

Hüftgelenkentzündung. (Siehe Skelett Fig. 1.) Sie tritt meist bei Kindern auf und am häufigsten bei vorhandener Skrofulose. Das Gehen wird schmerzhaft, das Bein wird eingezogen gehalten, und es entwickelt sich Hinken. Geht die Entzündung in der Gelenkpfanne in Eiterung über, so sind Schmerzen, Fieber, Bettlägerigkeit die Folgen; breitet sich die Eiterung weiter aus, so ist allgemeiner Verfall und Tod ein häufiger Ausgang. Auch bei Gelenkrheumatismus und nach Scharlach kann Hüftgelenkentzündung auftreten. Oft bleibt eine Verkürzung des Beines nach Ausheilung des Zustandes zurück (Fig. 390).

Behandlung. Richtige Lagerung des Beines, beständige feuchte Wickel, ableitende Fußdämpfe mit kalten Güssen, Rückengüsse, Wechselarmbäder, tägliche Ganzabwaschungen, Bettdampfbäder bis zu kräftiger Schweißerzeugung, je nach dem Zustand anzuwenden, verhüten oft schlimmen Ausgang. Streckapparate, später Massage und Gymnastik sichern günstigen Verlauf. Zur Pflege bedarf es jedoch immer mehrerer Personen, da die Ausführung unserer Behandlung oft recht schwierig ist. Streng vegetarische Ernährung, Waldluft unterstützen die Heilung bedeutend.

Hüftweh (Ischias). Erkältungen, Stauungen im Becken, Druck von Geschwülsten können Ursache des Hüftwehs sein. Es ist ein qualvolles und sehr hartnäckiges Leiden und besteht in einer Erkrankung des Hüftnervengeflechtes, welches an der hinteren Beckenseite austritt und an der Beugeseite der Schenkel bis zur Ferse verläuft. Menschen, die viel Selbstgifte erzeugen, also einen krankhaften Stoffwechsel haben, leiden oft an derartigen Krankheiten. (Siehe „Hexenschuß“.)

Behandlung. Wie bei vielen chronischen Nervenentzündungen scheint auch bei Ischias mitunter alles vergeblich; jedenfalls muß man viel Geduld haben, auch Ausdauer, um Erfolge zu erzielen. Wöchentlich zwei Heißluftbäder mit ausgiebiger Schweißerzeugung und während heftiger Schmerzanfälle beständig laue Packungen oder heiße Kompressen, kräftige Ableitung nach oben, größte Sorgfalt für die Darmtätigkeit, ganz reizlose, fleischlose Kost, am besten dies alles mit Luftwechsel verbunden, werden dem Organismus bei strammer Durchführung schon einen solchen Ruck versetzen, daß der Säftestrom sich nach einer anderen Richtung wendet und sehr bald bedeutende Besserung eintritt. In ruhigeren Zeiten wende man heiße Kräuterbäder an, von 35° bis 40° C. aufsteigend, lasse massieren, übe vorsichtig Bergsteigen, nehme Luftbäder und treibe Gymnastik. Wer zu Hause eine solche Behandlung nicht durchführen kann, gehe in eine Naturheilanstalt. Gleichzeitige Fettleibigkeit und allgemeine Nervenschwäche müssen natürlich volle Berücksichtigung finden; dann ist auch ärztliche Leitung zur Anpassung der gegebenen Verordnungen notwendig.

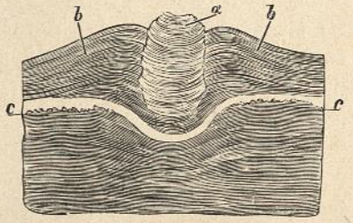


Fig. 391. **Hühnerauge.** a Verhärteter Kern. b Oberhaut. c Lederhaut.

Hühnerauge (Leichdorn). Wer kennt es nicht! Leider ist es unter der Frauenwelt sehr verbreitet, aber nicht, weil es notwendig so sein muß, sondern weil die falsche Schuhbekleidung und der Mißbrauch des Fußes dazu führen mußte. Es besteht aus einer Hautschwiele, die zapfenförmig nach unten wächst und infolgedessen bei Druck in der nervenreichen Lederhaut heftig schmerzt. Fig. 391 macht es deutlich.

Behandlung. Bei naturgemäßer Behandlung des Fußes gibt es keine Hühneraugen! Man lese im Kapitel über „Schönheitspflege“ nach, und

was dort über die Fußpflege steht.) Beseitigung der Lederschuhe, erweichende warme Bäder, darnach Entfernung aller verhornten Teile mit einem scharfen kleinen Messerchen; Läppchen mit Zitronensäure getränkt und zweistündlich aufgelegt, heilen oft recht rasch schmerzhafte Hühneraugen aus. Genügt das nicht gleich, dann lasse man die zapfenförmige Schwiele gründlich von einem „Fußdoktor" entfernen und behandle die Zehe darnach mit lauen Umschlägen. Sandalen und Barfußgehen!

Husten. Er ist keine selbständige Krankheit, sondern nur eine Begleitungserscheinung bei Erkrankung des Kehlkopfes, der Luftröhre, der Bronchien und der Lunge und besteht in einer oft krampfartigen, stoßweisen Ausatmung, wobei viele Muskeln des Rumpfes angestrengt werden; daher die Erschöpfung nach heftigen Hustenanfällen. Der Husten wird entweder durch sich ansammelnde Schleimmassen erzeugt, welche der Organismus auszustoßen bemüht ist, oder durch nervöse Reizzustände. Man behandelt ihn, indem man seine Ursache beseitigt. Man unterscheidet verschiedene Hustenformen: das leichte Hüsteln Blutarmer und Lungenkranker; der bellende, hohle Husten Kehlkopfkranker, z. B. bei an Bräune erkrankten Kindern; der kräftige, rauhe oder rasselnde Husten bei Bronchialkatarrhen; der kurze, stoßweise, weil schmerzhafte bei Lungenentzündung; der krampfartige, heftige Husten bei Reizwirkungen (Verschlucken, sexuellen Störungen bei Frauen) usw. Es ist begreiflich, daß jeder Husten, wenn er von Lungenschwindsucht, Kehlkopfkrebs oder nach Staubeinatmung herrührt, ein anderer ist und daher auch andere Anwendungen erheischt. Eine nasse, heiße Bauchflasche auf den Bauch gelegt, wird bei nervösem Husten sehr beruhigend wirken. Geheilt ist der Husten nie, der durch Morphiumeinspritzungen oder Opiumplätzchen unterdrückt wird! Dagegen wirken warme Aufschläge auf Brust oder Rücken, laue Ganzpackungen, warme Vollbäder mitunter vorzüglich, auch warme Zitronenlimonade und leichtes Schwitzen im Bette, ebenso ableitende Fußdämpfe, bei chronischem Husten aber auch Rückenklatschung sowie kühle Rückengüsse mit kräftiger Frottierung. Für kurze Zeit beruhigend und schleimlösend wirkt ein Tee von Spitzwegerich, Huflattich, Lungenkraut; gegen Krampfhusten wird auch Süßholz und Leinsamen empfohlen; doch hat häufiger Genuß solcher Aufgüsse auf den Magen nicht immer gute Wirkung, in keinem Falle darf man sie zu oft genießen.

Hymen. (Siehe „Jungfernhäutchen".)

Hypnotismus. Es wird dieses Wort heute oft genannt, ja es ist sogar zu einem besonderen Zweig der Heilkunde geworden. Es kommt von dem griechischen „Hypnos", Schlaf, und bedeutet, daß man durch Beeinflussung des Willens und der Vorstellungen eine andere Person in Schlaf versetzen und ihm in diesem Zustande Eingebungen machen kann, an welche er beim Erwachen fest glaubt und über die ihm jede Kritik fehlt. Die Beeinflussung nennt man Suggestion, und wenn man einem Kranken energisch

vorredet, daß er fast gesund sei, er müsse es nur selbst glauben, um es zu werden, so hat man ihm „Gesundheit suggeriert". Diese Art Suggestion wird vielfach geübt und kann, wenn sie so gutem Zwecke dient, nur gerühmt werden. Anders ist es mit dem „Einschläfern", der Willensberaubung eines anderen Menschen, die zu schweren Mißbräuchen führen kann und schon geführt hat, und im allgemeinen Laien verboten, aber auch bei Ärzten beschränkt werden sollte. Wir haben bessere, klarere Heilmittel als solche und zweifeln nicht an einer Schwächung gewisser Seelenkräfte, wenn diese Methode an ein und derselben Person zu häufig geübt wird. Auch sind die durch Hypnose erzeugten Heilwirkungen keineswegs immer von Dauer. Bei gewissen Geisteskrankheiten, wo Hypnose am meisten am Platze schiene, ist sie leider unwirksam, weil Geisteskranke fremden Eingebungen unzugänglich sind. Ärzte und Krankenpfleger aber sollten sich über die große Macht einer vernünftigen Suggestion klar sein und sich zum Wohle der ihnen anvertrauten Kranken in ihr üben.

Hypochondrie. Diese ist ein ernstes Leiden, das nicht nur den davon Befallenen, sondern eine ganze Familie unglücklich machen kann und oft in schwere Krankheiten übergeht. Als allgemeine Verstimmung, Schwarzseherei, verbunden mit Darmträgheit, mangelhafter Zirkulation, äußert sie sich und ist bei Männern häufiger als bei Frauen. Sitzende Lebensweise, geschlechtliche Verluste (Pollutionen), geistige Überanstrengung, Kummer und oft ein krankhaft veranlagtes Nervensystem sind die Ursachen. Daher wirken Ortswechsel, Unterbrechung der Berufstätigkeit, kräftige Anregung des Stoffwechsels, Luftbäder und heitere Umgebung sehr günstig auf den Kranken ein. Niemals werfe man einem Hypochonder, der oft schon unglücklich genug ist, vor, seine Leiden seien nur eingebildete, er sei überhaupt nicht krank. Damit begeht man doppeltes Unrecht. Ebensowenig darf man dies bei Hysterie tun. (Man lese über „Grübelsucht" nach!)

Hysterie. Bei diesem Nervenleiden wiegt das Krampfartige vor, während beim erstgenannten die krankhafte Empfindung vorherrscht. Die Hysterie ist noch nicht vollständig erforscht; anatomische Veränderungen sind weder im Hirn noch an den Nerven deutlich nachweisbar, und dennoch sind die Kranken schwer leidend, oft viele Jahre lang, und nichts scheint ihnen helfen zu können. Man sah Hysterische jahrelang gelähmt im Bette liegen, oder ihrer Stimme verlustig gehen, so daß sie nicht sprechen konnten, und dann plötzlich nach einem starken psychischen Eindruck oder auch ohne äußere Veranlassung in den Wiederbesitz ihrer Fähigkeiten gelangen. In seelischer Hinsicht sind Hysterische ganz unberechenbare Menschen, mitunter heute Engel, morgen Teufel; entweder leiden sie beständig durch ihre wechselvollen Zustände, oder sie sind unfähig, mit anderen zusammenzuleben und malträtieren ihre ganze Familie. Aus einem Zusammenwirken von geistigen Fähigkeiten neben unglücklicher Erziehung und krankhafter Nervenbeschaffenheit setzt sich das Wesen der Hysterie zusammen. Unbefriedigte Frauen ohne nützlichen

Wirkungskreis, von reizbarem Nervensystem, verwöhnt oder enttäuscht, werden sehr häufig unheilbar hysterisch. Vorübergehende hysterische Zustände haben aber viele kranke, nervöse oder unglückliche Frauen.

Behandlung. Je nach der Art der Hysterie muß ihre Behandlung eingerichtet werden. Seelische Beeinflussung soll aber stets eine große Rolle dabei spielen, indem man den Hysterischen einesteils Zufriedenheit schafft durch Erfüllung berechtigter Wünsche, andererseits für passende Tätigkeit sorgt oder ihre Willenskraft weckt und auf ihre Vernunft einwirkt. Auch Strenge brauchen sie zuweilen! Dann halte man sie zu Gartenarbeiten, zum Bergsteigen, zur Gymnastik an, schaffe mit allen, aber stets fein angepaßten Mitteln flotten Stoffwechsel, und man wird Merkwürdiges erreichen. Geschlechtliche Befriedigung ist für die einen notwendig, von den anderen dagegen vollständig zu meiden. Ein überreiztes Geschlechtsleben und Onanie werden sehr häufig bei Hysterischen angetroffen. Dann muß auf Beruhigung desselben hingewirkt werden, wie es im sechsten Kapitel des I. Teiles angegeben ist: warme Vollbäder, Ableitung vom Becken, bei vorhandenem Gebärmutterkatarrh (der sehr oft geschlechtlich erregt) Ausheilung dieses, tägliche Muskelanstrengung, reizlose Kost, geistige Ablenkung, schließlich auch Thure-Brandtsche Gebärmuttermassage. Die Behandlung der Hysterie, soll sie Erfolg haben, fordert ideale Ärzte, hingebend und mit Engelsgeduld ausgerüstet.

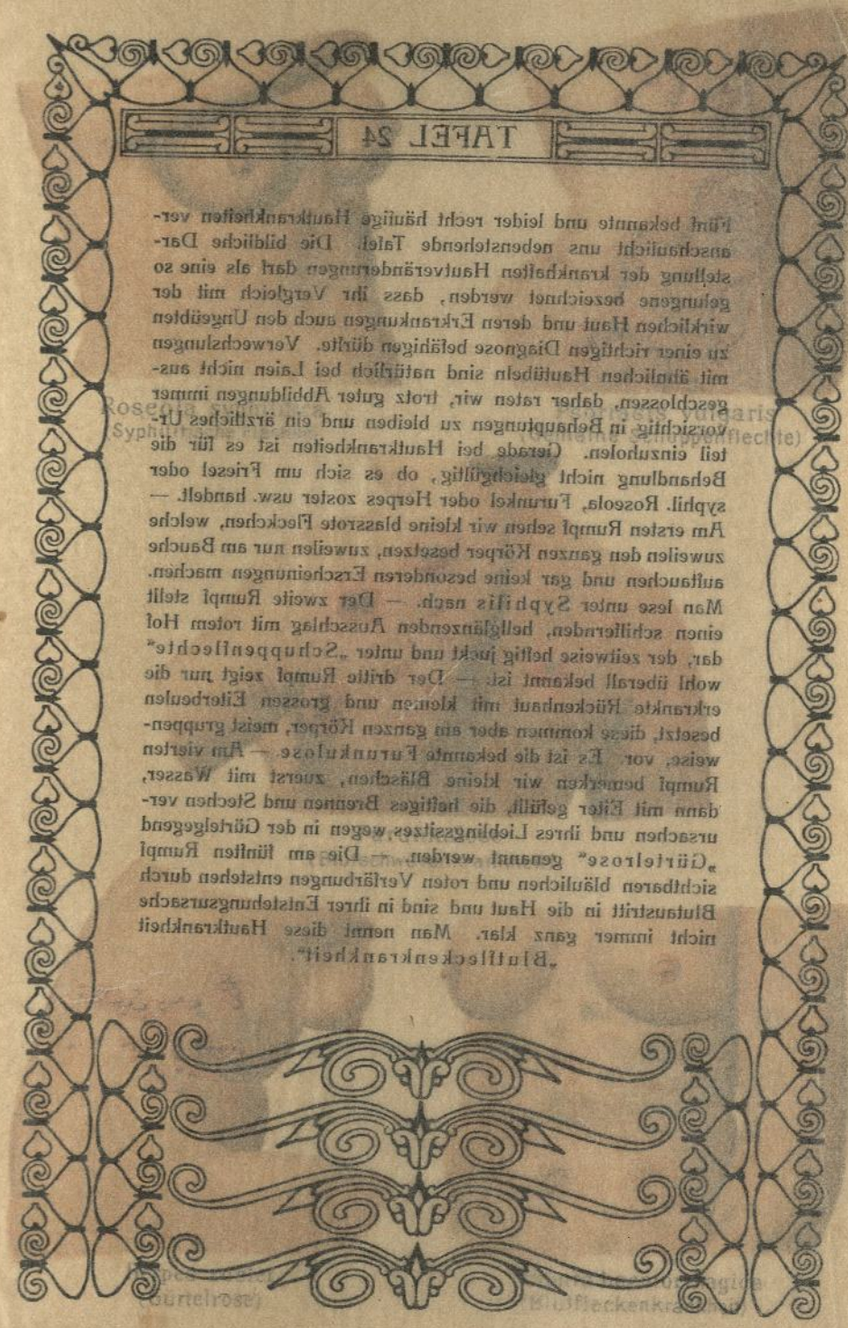
Hysterische Kugel. Viele nervöse Frauen haben oft die Empfindung, als stiege vom Unterleibe eine Kugel nach dem Halse auf und bliebe dort stecken. Dies drückt und quält sie. Die Empfindung ist nur nervös und wird oft durch Zustände der Gebärmutter bedingt. Man lasse sich genau untersuchen und sei überzeugt, daß keine wirkliche Kugel im Halse steckt. Eine allgemein kräftigende Behandlung, auch Gebärmuttermassage werden sie zum Verschwinden bringen.

I.

Ichtyosis ist der Fischschuppen-Ausschlag, eine gewöhnlich vererbte Verhornung der Haut, die hart und rissig wird. Siehe „Fischschuppenkrankheit".

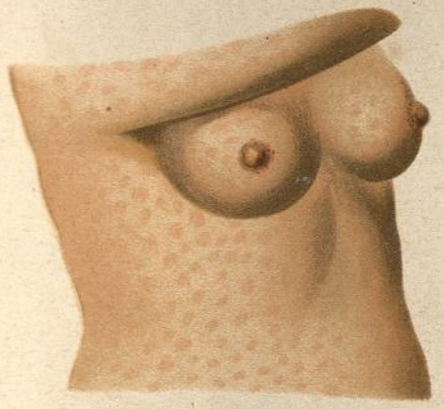
Ikterus, Gelbsucht, siehe „Lebererkrankung".

Impfen. Da das Impfen unsere kleinen Lieblinge in ihrem zartesten Alter bedroht, müssen die Mütter auch Stellung dazu nehmen und sich über das „Für" und „Wider" aufklären. Die wenigsten Frauen verstehen das Wesen der Impfung. Man halte fest, daß es in der künstlichen Übertragung eines Krankheitsstoffes besteht, der im gesunden Körper die gewünschte Erkrankung hervorrufen soll, wobei man nach gemachten Erfahrungen voraussetzt, daß die Krankheit in schwächerer Form auftritt und dadurch den Betroffenen für spätere Zeiten vor schwerer Ansteckung bewahrt. Man hatte nämlich beobachtet, daß derjenige, welcher Pocken einmal überstanden hatte, zum



TAFEL 24

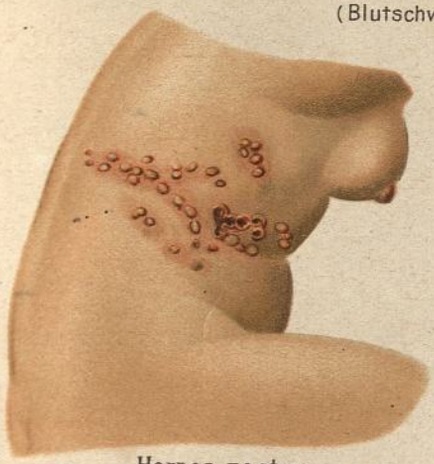
Fünf bekannte und leider recht häufige Hautkrankheiten veranschaulicht uns nebenstehende Tafel. Die bildliche Darstellung der krankhaften Hautveränderungen darf als eine so gelungene bezeichnet werden, dass ihr Vergleich mit der wirklichen Haut und deren Erkrankungen auch den Ungeübten zu einer richtigen Diagnose befähigen dürfte. Verwechslungen mit ähnlichen Hautübeln sind natürlich bei Laien nicht ausgeschlossen, daher raten wir, trotz guter Abbildungen immer vorsichtig in Behauptungen zu bleiben und ein ärztliches Urteil einzuholen. Gerade bei Hautkrankheiten ist es für die Behandlung nicht gleichgültig, ob es sich um Friesel oder syphil. Roseola, Furunkel oder Herpes zoster usw. handelt. — Am ersten Rumpf sehen wir kleine blassrote Fleckchen, welche zuweilen den ganzen Körper besetzen, zuweilen nur am Bauche auftauchen und gar keine besonderen Erscheinungen machen. Man lese unter Syphilis nach. — Der zweite Rumpf stellt einen schilfernden, hellglänzenden Ausschlag mit rotem Hof dar, der zeitweise heftig juckt und unter „Schuppenflechte“ wohl überall bekannt ist. — Der dritte Rumpf zeigt nur die erkrankte Rückenhaut mit kleinen und grossen Eiterbeulen besetzt, diese kommen aber am ganzen Körper, meist gruppenweise, vor. Es ist die bekannte Furunkulose. — Am vierten Rumpf bemerken wir kleine Bläschen, zuerst mit Wasser, dann mit Eiter gefüllt, die heftiges Brennen und Stechen verursachen und ihres Lieblingssitzes wegen in der Gürtelgegend „Gürtelrose“ genannt werden. — Die am fünften Rumpf sichtbaren bläulichen und roten Verfärbungen entstehen durch Blutaustritt in die Haut und sind in ihrer Entstehungsursache nicht immer ganz klar. Man nennt diese Hautkrankheit „Blutfleckenkrankheit“.



Roseola syphilitica
(Syphilitische Flecken)

Psoriasis vulgaris
(Gemeine Schuppenflechte)

Furunkulose
(Blutschwärenkrankheit)



Herpes zoster
(Gürtelrose)

Purpura haemorrhagica
(Blutfleckenkrankheit)

zweitenmal „immun“ blieb, d. h. seuchenfest, nicht angreifbar. In Zeiten schwerer Epidemien ist es nicht zu verwundern, wenn man nach allen möglichen Heilmethoden griff, um sich zu retten. So kam auch diese Jennersche Pockenimpfung im Jahre 1796 auf. Wir aber vertreten den Standpunkt, daß durch eine bessere allgemeine Gesundheitspflege selbst solche Epidemien, wie die Blattern, sich bedeutend vermindern und abschwächen lassen, und daß ein weiterer Schutz vor den Folgen dieser Krankheit durch eine bessere Behandlung derselben sich erzielen lasse. Wir wollen die Möglichkeit nicht bestreiten, daß manche Personen durch das Überstehen eines leichteren Pockengrades vor einer schwereren Erkrankung behütet blieben; allein wir fragen, woher so viel brauchbaren Impfstoff nehmen, um Hunderttausende mit Erfolg zu impfen, und warum blind sein gegen die Gefahr der Übertragung anderer Krankheiten, wie Skrofulose, Syphilis usw. durch den Pockeneiter anderer Menschen? (Man impfte zuerst von dem Eiter ein, welcher den Pocken der Kühe entnommen wurde, und nachdem davon am Arme eines Kindes recht große Pusteln entstanden waren, entnahm man diesen den neuen Eiter und überimpfte ihn auf ein anderes Kind. Dabei sind zahllose Nebenerkrankungen entstanden, die mit den Pocken gar nichts zu tun hatten.) Warum endlich sollen wir uns nur vor den Pocken in solcher Weise schützen und vor anderen ansteckenden Krankheiten nicht auch? Was aber geschähe mit einem menschlichen Körper, der mit zehn verschiedenen Krankheitsgiften geimpft würde? Schreckenerregende Vorstellung! Allem Anschein nach hat die Heftigkeit der Pockenkrankheit bedeutend nachgelassen; sie hat also für uns nicht mehr die Bedeutung früherer Zeiten; wir sind deshalb auch nicht mehr gezwungen, die fragwürdigsten Hilfsmittel in der Not heranzuziehen. Man impft heute im allgemeinen nicht mehr von Kind zu Kind; dennoch entstehen bekanntlich Nebenkrankheiten wie Impfrotlauf, Ausschläge über den ganzen Körper, Augenleiden, allgemeines Siechtum usw., welche nur vom Impfen herrühren und mit Recht gewissenhafte Eltern mit Angst für ihre Kinder erfüllen.

Halten wir unsere Säfte rein, unsern Verdauungsschlauch gesund, sorgen wir für reine Atmungsluft und genügende körperliche Ausarbeitung, und dann werden weder Pocken unter uns entstehen, noch werden sie uns sofort aufs Sterbelager werfen — letzteres um so weniger, als eine fortgeschrittenere Heilkunde uns andere, bessere Schutzmittel zur Verfügung stellt. (Man lese Behandlung der „Blattern“ nach.)

Impotenz. Man bezeichnet damit gewöhnlich das Unvermögen des Mannes, den Beischlaf in normaler Weise auszuführen. In der Ehe ist es dringend nötig, daß auch die Frau für die Zustände des Mannes Verständnis habe. Neurasthenie, schwere Gemütsverstimmungen, sexuelle Überanstrengung, Onanie können vorübergehende oder auch bleibende Impotenz zur Folge haben. Obwohl es noch nicht das größte Unglück für den Menschen ist, wenn er sich nicht fortpflanzen kann oder auf Liebesgenuß verzichten muß, so

ist es doch für den Mann, der eine Liebesehe geschlossen hat äußerst beschämend, das Bewußtsein ertragen zu müssen, seiner männlichen Aufgabe nicht gerecht werden zu können. Zaghafte oder zerrüttete Naturen, welche alles Selbstvertrauen eingebüßt hatten, haben deshalb auch oft Selbstmord begangen. Diese Mannesschwäche oder Impotenz äußert sich entweder durch zu frühzeitigen Samenerguß oder dadurch, daß das männliche Organ die Fähigkeit verloren hat, die zur Ausübung des Aktes nötige Steifigkeit anzunehmen. Nie mache eine Frau ihrem Manne solcher Zustände wegen Vorwürfe; vielmehr spreche sie ihm Mut zu, hebe sein Selbstvertrauen und sorge für richtige ärztliche Behandlung, damit wieder Besserung eintritt. Je nach der Verfassung seines Nervensystems, nach der Beschaffenheit seines Berufes, nach seinem Ernährungszustand (ob fett oder mager), nach der Art überstandener Krankheiten wird sich die Behandlung richten. Man wende nicht Geheimmittel an, sondern vertraue sich einem guten Nervenarzte an.

Infektionskrankheiten. Wir haben sie schon unter „Ansteckende Krankheiten" besprochen. Man zählt alle akuten Ausschlagskrankheiten, wie Masern, Scharlach, Pocken usw. dazu, Typhus, Pest, Cholera, Influenza, aber auch die geschlechtlichen Ansteckungskrankheiten, wie Syphilis, Gonorrhoe (Tripper), mit einem Worte alle von einem Menschen auf einen anderen übertragbaren Krankheiten. Wie man sich davor zu schützen hat und wie sie zu heilen sind, geht aus dem ganzen Buche sowie aus seinen einzelnen Teilen hervor.

Influenza, siehe „Grippe". Sie tritt epidemisch alljährlich in Europa auf und wütet am meisten in den Großstädten. Weiß man, daß sie wieder herumzieht und fühlt man den bekannten Schnupfen in sich, dann mache man vorbeugend als erstes eine Rumpfpackung mit heißem Wasser, lege eine Wärmeflasche an und trinke vor dem Zubettegehen heißen Lindenblütentee. Die Nase spritze man täglich mit lauem Boraxwasser mehrmals aus und gurgle auch damit. Als Nahrung nehme man nur Milch, Obst, wenig Brot, vermeide viel Flüssiges, Massiges oder Erregendes und man wird staunen, wie oft es bei solchem Verhalten gelingen wird, den Anfall abzuschlagen. Die heiße Packung kann man wiederholen und muß sich bemühen, zum „Dunsten" zu kommen. Solche nächtliche Behandlung ist die einfachste und stört im Berufe nicht. Bei eintretender Verschlechterung, Stechen im Rippenfell usw. muß doch ein Arzt geholt werden.

Iris oder „Regenbogenhaut" heißt die farbige Haut, welche die Pupille bildet, Iridotomie ist die Ausschneidung eines Teiles der Iris, um die Pupille zu vergrößern, was bei gewissen Augenkrankheiten neue Möglichkeit zum Sehen gibt.

Irrenanstalten. Geisteskranke bedürfen strenger Überwachung, und ihre Pflege verursacht solche Schwierigkeiten, daß man ohne gut eingerichtete Anstalten und ohne ein eingeübtes Personal nicht auskommt. Um diese Unglücklichen unterzubringen, hat der Staat öffentliche Anstalten errichtet. Wer

jedoch bemittelt ist, suche Privat-Irrenanstalten auf, da sie, wenn auch bedeutend teurer als Landesanstalten, meistens in jeder Hinsicht auf höherer Stufe stehen. Einige, sich vorteilhaft unterscheidende stehen sogar unserer Methode schon recht nahe; andere allerdings lassen viel zu wünschen übrig, vor allem feine, seelische Behandlung.

Irrigator. Ein Blechgefäß mit langem Schlauch, an dessen Ende ein hartes Rohr angebracht ist, das zu Ausspülungen verschiedenster Körperteile benutzt werden kann, heißt „Spülkanne" oder „Irrigator". Je höher das Gefäß hängt, desto größer ist der Druck, unter welchem der Wasserstrahl steht, desto schärfer also auch die Wirkung der Ausspülung. Es ist fast in jeder Haushaltung zu finden.

Ischias („Hüftweh"), siehe „Hexenschuß". Die Erkrankung des großen Hüftnerven (Ischiadikus) verursacht heftige Schmerzen, macht die davon Befallenen zum Gehen unfähig und kann sehr hartnäckig werden. Man lasse sie nicht chronisch werden!

J.

Jägersche Reformkleidung. Jäger hat das Verdienst, die Reform der Kleidung in Gang gebracht zu haben. Seine Behauptung, daß nur Schafwolle den für den Menschen richtigen Bekleidungsstoff gibt, findet keine neuen Anhänger mehr; doch sind einzelne seiner Ideen Allgemeingut geworden. Die Durchlässigkeit der Bekleidungsstoffe, ihre Aufsaugungsfähigkeit, größere Berücksichtigung der natürlichen Körperformen hat Jäger zur Geltung gebracht. Bekanntlich hat sich Jäger mehr mit der Reform der Männerkleidung beschäftigt. Dr. Lahmann hat dagegen viel zur Verbesserung der weiblichen Kleidung getan. Hochinteressant ist die Jägersche Duftlehre.

Jodkrankheiten. Der Glaube an die Wirksamkeit der Jodbehandlung ist noch immer nicht überwunden. Unzählige Menschen reiben ihren Kropf vergeblich mit Jod ein und haben dabei nur eine Jodvergiftung erworben. Sie äußert sich durch Hautausschläge, Jodfieber und Schnupfen, auch vorübergehende Lähmungen. Daß Jodpinselungen die Haut für lange Zeit braun färben, auch wunde Stellen hervorrufen können, ist bekannt. Weiß man, daß Jod sich im Körper angesammelt hat, dann muß man es durch Trockenpackungen und Schwitzkuren herauszutreiben suchen und für kräftigen Stoffwechsel sorgen.

Jucken. Ein brennend-stechendes, nicht schmerzhaftes Gefühl in den Endigungen der Hautnerven erregt diejenige Empfindung, die man „Jucken" nennt. Es entsteht an allen Körperteilen und verleitet zu einer Abwehr durch die Hand: dem Kratzen. Das Jucken ist eine Begleiterscheinung gewisser

Hautkrankheiten, wie der Krätze, einzelner Nervenkrankheiten, des Schmutzes und auch ein Zeichen von allerlei Störungen in der Hauttätigkeit. Beim „Juckausschlag" (Prurigo) ist es das unangenehmste Symptom, das auch ruhige, kräftige Leute zur Verzweiflung zu bringen vermag. Bei älteren Frauen ist heftiges Jucken an den Geschlechtsteilen, das bis zum blutigen Aufkratzen führt, keine seltene Erkrankung und widerstrebt mitunter jeglicher Behandlung. Da solches heftiges Jucken die Menschen sehr nervös macht, auch in peinlichste Lagen bringt, fordert es alle Sorgfalt des Arztes heraus. Meist verschwindet es nach Besserung des Allgemeinzustandes.

Behandlung des Juckens richtet sich stets nach der Grundursache. Mitunter aber ist diese nicht zu entdecken. Ein Beispiel: Eine etwa vierzigjährige Lehrerin, die öfter an Gebärmutterkatarrh litt, hatte Pruritus genitalium, Jucken an den Geschlechtsteilen, seit fast zwei Jahren, scheute sich aber begreiflicherweise, einem männlichen Arzte sich anzuvertrauen. Endlich kam sie in die Behandlung der Verfasserin. Diese beseitigte den Ausfluß, regelte den Stuhlgang, verordnete streng reizlose Diät, längere Schulferien, Wasserbehandlung usw. Das Übel kam immer wieder und erschöpfte die Geduld der Patientin und Ärztin. Eines Tages bekam sie heftigen Kopfschmerz, legte sich nieder und — war in wenigen Minuten tot. Die Sektion ergab: Verkalkung der Arterien, die vorher kein Arzt gefunden hatte. Andere ähnliche Fälle dagegen wurden bald ausgeheilt.

In welcher Weise die Arterienverkalkung mit dem krankhaften Jucken zusammenhing, läßt sich nicht genau nachweisen; nur so viel ist sicher, daß es mitunter auch mit ernsteren Störungen in Verbindung steht, z. B. bei schweren Nierenerkrankungen, und daß seine Beseitigung immer nur dann gelingen wird, wenn man auch seine Ursache noch beheben kann.

Beruhigend wirken warme Sitzbäder, Einölung mit Mandelöl, eine zarte verteilende Streichmassage, auch Ganzpackungen. Kaltes Wasser ist für den ersten Augenblick sehr wohltätig, hat aber seiner erregenden Wirkung wegen meist noch heftigeres Jucken zur Folge.

Jungbleiben erzielt man durch Alkohol-Abstinenz, Obstnahrung, Wald-Luftbäder, Gymnastik! Man betrachte Tafel 30: Hantelübungen einer Fünfzigjährigen. Wie elastisch und jugendlich die Bewegungen und die Gestalt!

Jungfernhäutchen. Man bezeichnet damit den teilweise häutigen Verschluß der weiblichen Scheide, welcher beim ersten Begattungsakt eingerissen wird. Dieses Einreißen verursacht oft eine kleine Blutung und einen leichten stechenden Schmerz, hat aber nichts weiter zu bedeuten. Das Häutchen wurde vor allem als Beweis der Reinheit eines Mädchens betrachtet und ihm um so mehr Bedeutung beigelegt, je tiefer die Stellung des weiblichen Geschlechtes im allgemeinen war, d. h. je mehr es nur Geltung als Geschlechtswesen hatte. Um die Unzuverlässigkeit dieses Beweismittels darzutun, sei nur

erwähnt, daß das Häutchen bei gewöhnlichen Anlässen, Fall, Sprung, Ausspülungen mit dem Rohr usw. auch einreißen kann, und daß bei Beurteilung der Tugend eines Mädchens ihre Herzensreinheit, ihre Gemütsbeschaffenheit maßgebend sind, nicht aber eine unbedeutende Veränderung an ihrem Körper. Niedrig denkende Männer haben oft unschuldige Mädchen verdächtigt und gekränkt, weil sie nach ihrer Verheiratung das genannte Gebilde nicht, wie sie es sich vorgestellt hatten, vorfanden. Mitunter soll es überhaupt nur so spärlich vorhanden sein, daß es gar keines Einreißens bedarf.

Jungfrau. Das zum reifen Mädchen sich entwickelnde Kind wird Jungfrau genannt. (Außerdem bezeichnet man auch den Zustand der geschlechtlichen Unberührtheit als „Jungfräulichkeit".) Es ist somit das Alter der geschlechtlichen Entwickelung, das seiner körperlichen Vorgänge wegen von großer Bedeutung für das künftige Leben des Weibes ist. In der Zeit vom vierzehnten bis sechzehnten Jahre beginnt die Ablösung der Eizellen vom Eierstock und damit auch die monatlichen Absonderungen der Gebärmutter. Die Brüste schwellen und sind oft monatelang sehr schmerzhaft. Der Körper nimmt an Fülle und Schönheit zu und zeigt bald ausgesprochene weibliche Formen. Die Mädchen verlieren die kindliche Unbefangenheit, werden empfindlich, schüchtern, schwärmerisch; wenn sie zur Kränklichkeit neigen, auch sentimental. Dann sollte die Mutter nicht achtlos oder ungeduldig neben ihnen verweilen, sondern sich als liebevolle und verständige Freundin betätigen, welcher die Mädchen ihre kleinen Geheimnisse am liebsten anvertrauen. Wie selten ist dies leider der Fall! An fremde Frauen hängen sich die in diesem Alter meist sehr liebebedürftigen Mädchen mit schwärmerischer Liebe; der eigenen Mutter weichen sie aus. Die Schuld liegt nur an den Müttern, die es nicht verstanden haben, die jungen Gemüter zu leiten und zu pflegen. Möchten diese Zeilen ihnen neue Anregungen geben! Vorsichtig, aber offen weihe man die Mädchen in die körperlichen Vorgänge ein, erkläre ihnen das Wesen der Menstruation und der Schwangerschaft, damit sie nicht natürliche Vorgänge mit blöder Neugier behandeln statt mit ruhigem Verständnis, und damit sie bald lernen, sich vor körperlicher Schädigung zu bewahren. Man leite sie an, nach hygienischen Prinzipien zu leben und gerade in der Entwicklungszeit körperliche Bewegung und Sport zu treiben. Gleich dem Jungen lasse man auch das fünfzehnjährige Mädchen im Freien Ball spielen, schwimmen, rudern, radfahren, Schlittschuh laufen usw. und verlange niemals anständiges Stillsitzen, steife Ruhe von ihnen, die man bei Jungen sehr unnatürlich finden würde. Als „jungen Menschen", der sich entwickeln und frei betätigen will, behandle man auch das heranwachsende Mädchen, und zwänge es weder geistig noch körperlich in ein Korsett. Lockere Kleidung, ebenso wie freie, schöne Sitten, sorgfältige Gemütsbildung und nicht einseitige Geistesdressur, bei umfassender Geistesbildung — das gibt dereinst tüchtige, gesunde Mütter und in jeder Hinsicht brauchbare Bürgerinnen, die auch

ihren Söhnen gewachsen bleiben. Möchten Haus und Schule bald von diesen Gesichtspunkten aus geleitet werden.

Die häufigsten gesundheitlichen Störungen in diesem Alter sind: Bleichsucht, zurückgebliebenes Wachstum, vorzeitige Entwicklung, Skrofulose und alle jene einzelnen Übel, die durch die genannten Zustände entstehen können. Bei aufgeschossenen, blassen, mageren Kindern von zwölf Jahren tritt nicht selten schon die Menstruation in ganz krankhafter Stärke auf und trägt zur Vermehrung der Blutarmut noch bei. Solche müssen selbstverständlich mit Sorgfalt behandelt werden. Weder Gesellschaften noch Theater dürfen sie besuchen; Milch, Obst sei ihre Hauptnahrung; Luftbäder, milde Abwaschungen, zu gewissen Zeiten ableitende Teilbäder, ärztlich geleitete Gymnastik usw. werden zu allgemeiner Kräftigung führen. Landaufenthalt, Waldluft werden höchst wohltätig einwirken, ebenso auf zurückgebliebene Mädchen, die mit fünfzehn Jahren noch wie zehnjährig aussehen. Müssen erstere mehr der Ruhe pflegen, so sollen letztere zu lebhafter Tätigkeit angehalten werden, Garten- und Hausarbeiten ausführen, Sport pflegen. Massage und anregende Güsse dürften für sie am Platze sein. Die zögernde Menstruation, die bei solchen oft erst mit dem siebzehnten Jahr eintritt, darf nicht forciert herbeigeführt werden. Sie kommt von selbst, wenn der Organismus die Kraft dazu gewonnen hat. Ist der Stoffwechsel im übrigen gut, so wird das Mädchen keine Störungen wegen des Ausbleibens verspüren. Kopfschmerz, Stuhlverstopfung, Gemütsverstimmung dürfen nicht entstehen. Gesellen sich noch andere Leiden zu den genannten, so muß nach bestimmteren ärztlichen Verordnungen vorgegangen werden.

Jüngling. Weniger ins Auge springend sind die Veränderungen, die mit dem Knaben im Alter der Entwicklung vor sich gehen, vielleicht auch deshalb, weil er freier, gesünder lebt. Dennoch braucht auch er Aufmerksamkeit, geistige und seelische Pflege und Behütung vor Gefahren, die ihn bedrohen. In erster Linie erziehe man die Söhne zur Alkohol-Abstinenz, weil dadurch alles Weitere erleichtert, und besonders sexuelle Frühreife verhütet wird. Reine Sitten im Elternhause, gutes Beispiel von Vater und Mutter, Pflege geistiger Interessen neben Körperpflege im Geiste dieses Buches wird die herrlichsten Früchte tragen! Erzog man den Sohn zur bedingungslosen Offenheit, hat er Achtung und Vertrauen zur Mutter, so wird er ihr, ebenso wie die Tochter, alle seine Geheimnisse mitteilen und dadurch zur Belehrung und Warnung Veranlassung geben. Wehe aber den Kindern, welche die Mutter scheuen, welche ohne liebevolle Führung nur ihrem Phantasieleben und der Verführung preisgegeben sind! Das führt zum Ruin so manchen hoffnungsvollen Sohnes, der unbehütet von Stufe zu Stufe fiel. Möchten die Frauen sich noch viel mehr der Aufgaben bewußt werden, welche ihre Söhne an sie stellen —, ein großes und dankbares Feld steht ihnen hier offen!

K.

Kaffee. (Siehe unter „Getränke", zweites Kapitel im I. Teil.) Wir warnen auch hier nochmals, den Bohnenkaffee zum täglichen Getränk zu machen. Seine nervenerregende Wirkung ist zu stark; er muß daher krankmachend wirken. Viele nervöse Leiden der Frauenwelt sind auf den täglichen gewohnheitsmäßigen Kaffeegenuß zurückzuführen, ähnlich wie bei den Männern das Rauchen die Ursache manches unerklärlichen Übels ist. Wer durchaus warmes und kaffeeähnliches Getränk wünscht, den verweisen wir auf Kneipp-Kaffee und Seligs Kornkaffee oder Schweitzners Nährsalzkaffee. Es fehlt ihnen zwar jenes verführerische und erregende Aroma, das der Bohnenkaffee hat; aber sie sind unschädlich, schmackhaft und enthalten auch Nährstoffe.

Kahlköpfigkeit (siehe Haarpflege). Man unterscheidet eine heilbare und eine unheilbare Kahlköpfigkeit. Sind die Haarwurzeln samt den Haarpapillen abgestorben, dann sind alle Bemühungen vergebens, es wächst kein neues Haar mehr. Um dies feststellen zu lassen, gehe man zu einem Hautspezialisten. Haarwuchstreibende Mittel gibt es in Menge, das eine oder andere hat wirklich gute Wirkung. Fast immer ist beim Haarausfall aber Verarmung an Schwefel und Kieselsäure im Spiele. Man nehme daher monatelang die Henselschen Salze.

Kaiserschnitt. Wenn die natürlichen Geburtswege des Weibes unbrauchbar sind und man das Kind retten will, dann spaltet man die Bauchdecken und die Gebärmutter und bringt das Kind auf diesem Wege zur Welt. Die heutige Operationstechnik hat auch diesen Eingriff zu einem für Mutter und Kind gefahrlosen gemacht und mancher Mutter zum ersehnten Besitz eines gesunden Kindes verholfen. Doch entschließt man sich nur im äußersten Falle und nur bei ausgesprochenster Beckenenge zum Kaiserschnitt.

Kalk ist für die Ernährung und Erhaltung unseres Körpers von größter Wichtigkeit. Mit Phosphorsäure verbunden gibt er unseren Knochen die nötige Festigkeit. (Siehe Henselkur.) In der Milch finden wir den höchsten Kalkgehalt, daher ist sie Säuglingen auch so unentbehrlich.

Kaltwasserheilanstalt. Das natürliche Wasser ist der Träger der Kälte; diese wirkt zusammenziehend, wärmeentziehend und nervenerregend, vermag daher gewaltige Umwälzungen im Organismus einzuleiten oder zu befördern. Aus dieser Kenntnis heraus sind die Kaltwasserheilanstalten entstanden, welche schon viel Gutes gewirkt haben. Die Gefahren der Kaltwasserbehandlung liegen in ihren Vorzügen und äußern sich an Personen, welche zu wenig Eigenwärme haben und zu nervenschwach sind. Aus diesen Individuen setzen sich die Mißerfolge der Prießnitz- und Kneipp-Kuren

zusammen. Aber auch sie sind keineswegs hoffnungslos; sie müssen vielmehr durch Diät und Luftkuren für das Wasser erst fähig gemacht werden und einem geduldigen und sorgfältigen Arzt in die Hände fallen. Die auf höchster Entwicklungsstufe stehende Heilkunde hat die ausschließliche Kaltwasserbehandlung aufgegeben, weil nur die Vereinigung aller Heilfaktoren große Erfolge erzielt; sie zieht in ihren Bereich also ebenso Heißwasserbehandlung, Massage, wie Diät usw. und nicht nur Kaltwasser. Demgemäß sind aus den alten Kaltwasserheilanstalten sogenannte „Naturheilanstalten" und Sanatorien auf physikalisch-diätetischer Grundlage entstanden, die bei sorgfältiger Leitung und, wenn nicht schablonenhafte Massenbehandlung einreißt, große Heilerfolge aufzuweisen haben.

Einige altbewährte Kaltwasseranstalten sind: Gräfenberg, Kaltenleutgeben in Österreich, Kreischa, Wiesbaden in Deutschland und andere mehr.

Kamille. Ein Auszug ihrer aromatischen Blüte wirkt krampfstillend, beruhigend, auch schweißtreibend oder Erbrechen unterstützend. Man gibt fünf bis zehn Gramm auf ein Viertel-Liter Wasser und verbraucht die Kamille als Tee sowohl, wie zu heißen Aufschlägen bei Kolik, Magenkrampf, Menstruationsschmerzen usw.

Karbunkel. Er ist eine bösartigere und tiefer eingreifende Blutschwäre, die auch schwere Erscheinungen machen und bei schlechter Behandlung zu Blutvergiftung führen kann. Blutentmischung, auch Vergiftung, von außen eingedrungen, z. B. nach Genuß von Fischgift, erzeugen Karbunkel.

Die Behandlung ist wie bei Blutschwären, nur noch vorsichtiger und unter Umständen noch energischer durchzuführen: die Ausscheidung anregend, durch Niere, Darm und Haut, bei strenger Diät und milder Wasserbehandlung (siehe Abszeßbehandlung).

Karzinom (oder Carcinom) ist der lateinische Ausdruck für Krebsgeschwür (siehe Krebs).

Kardialgie ist eine Neuralgie der Magennerven, auch „Magenkrampf" genannt, und oft mit Herzdruck verbunden (siehe „Magenkrankheiten"). Nervöse Aufregungen sind bei Frauen die gewöhnlichste Ursache dieses schmerzhaften Leidens, doch kommt es auch als Begleiterscheinung anderer Zustände vor. Wenn der Krampf beginnt, stecke man abwechselnd Beine und Arme in sehr heißes Wasser und verweile darin. Auch energische Atemübungen wirken verteilend. Dann mache man im Bette heiße Magenkompressen, trinke heißen Baldriantee, später Schleimsuppen. Eine sachkundige Magenmassage, Beruhigung des Gemütes, Kräftigung des Nervensystems kann auch ein altes Übel noch beseitigen.

Karlsbad. Eines der berühmtesten und wirksamsten Bäder ist Karlsbad, durch reiche Quellen und nie versiegenden Besuch sich auszeichnend. Die Hauptbestandteile der Quellen sind: Glaubersalz, kohlensaures Natron, Kochsalz, kohlensaurer Kalk, Kohlensäure. Der Sprudel hat eine Temperatur

von 58° R., und die täglich gelieferte Wassermenge der Quellen beträgt viele Tausend Liter. Leber-, Magen-, Darmkranke, Fettsüchtige, Gichtische und Zuckerkranke suchen Karlsbad am häufigsten auf. Heilerfolge können nicht bestritten werden; doch gibt es noch sicherere und billigere Heilmethoden als die uns in Karlsbad gebotenen.

Kartoffelkur. Beim Verschlucken von Fremdkörpern, z. B. von Münzen oder spitzigen Gegenständen, gibt man so schnell als möglich dicken Kartoffelbrei, damit der Fremdkörper eingehüllt wird und, ohne Verletzungen zu erzeugen, abgehen kann. Auf diese Weise gelingt es oft, auch die gefährlichen Fremdkörper schadlos abzutreiben. Zögert der Stuhlgang infolge der dicken Kotmassen, so hilft man am zweiten oder dritten Tage mit einem Klystiere nach.

Kastration. Darunter versteht man bei Weib und Mann die Entfernung der Keimdrüsen. Bei Geschwülsten der Hoden wird Entfernung dieser zuweilen notwendig, ebenso Ausschneidung der Eierstöcke, wenn sie unheilbar erkrankt sind und zuviel Beschwerden machen. Beim Manne äußert sich der Verlust der Hoden am Kehlkopf und der Stimme; beim Weibe der Verlust der Eierstöcke an dem veränderten Seelenleben, der Neigung zum Fettwerden, der sexuellen Gleichgültigkeit. Beide verlieren allmählich ihren Geschlechtstypus und werden mehr oder minder unglückliche Menschen. Darum zögere man lange und erwäge sorgfältig, bis man sich entschließt, noch jugendlichen Menschen die Keimdrüsen operativ zu entfernen. Mancher, schon zur Operation bestimmt, wurde durch natürliche Heilmethoden noch gerettet. Jungen, lebensberechtigten Frauen wegen heftiger Entzündungen sofort die Eierstöcke herauszunehmen, ist ein schweres Unrecht; denn der Verlust ist nie mehr zu ersetzen, und die Operierten bleiben an Leib und Seele schwer geschädigt.

Kataplasmen. Siehe „Breiumschlag".

Katarrh. Jede Schleimhautreizung, die mit stärkeren Absonderungen verbunden ist, nennt man einen Katarrh. Er kann im Ohre, der Nase, im Halse, dem Darm oder an den Geschlechtsteilen usw. sitzen. Sein wichtigstes Symptom ist der schleimige oder eitrige Ausfluß, in frischen Fällen auch Hitze, Brennen, Fieber, Schmerzen. Bei Besprechung der einzelnen Organe haben wir auch ihre Katarrhe besprochen. Ihre Behandlung ist in erster Linie ableitend, um die Kongestion nach denselben zu vermindern; dann reinigend, damit die zurückgehaltenen Absonderungen nicht länger zu reizen vermögen, und drittens beruhigend, kühlend, säfteverbessernd. Diese Wirkung erreicht man durch laue lokale Ausspülungen, durch Wechsel-Fuß- oder Armbäder oder andere Wasseranwendungen, durch Teil- oder Ganzpackungen, leichte milde Kost, gleichmäßige Temperatur und reichliche Darmentleerungen. Viele schwächliche Kinder und Frauen neigen stark zu Katarrhen und erkranken bei jedem Anlaß. Dadurch ängstlich geworden, verweichlichen sie sich immer mehr und schaffen sich selbst chronische Schwächezustände. Für solche sind konsequente Luftbäder,

in der Sonne, im Schatten und schließlich zu allen Jahreszeiten ausgeführt, das beste Heilmittel der „Abhärtung"; denn sie schaffen wieder gesunde Hauttätigkeit und gesünderen Stoffwechsel und beseitigen die Angst vor Luft und Abkühlung. Nicht minder ist aber für solche Schleimhautkranke die Ernährung von Wichtigkeit, die Vermeidung von Alkohol, die oft allein die Ursache von Katarrhen ist, von übermäßiger Fleisch- und Gewürzkost, welche träge Darmtätigkeit und mangelhafte Entleerungen zur Folge hat. (Siehe zweites Kapitel im I. Teil über „Ernährung".)

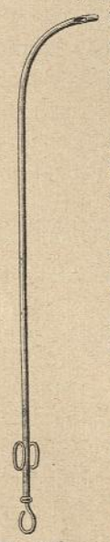


Fig. 392. Katheter.

Katheter. Dies ist ein Abflußrohr für Flüssigkeiten, das man in Körperhöhlen einführt, um sie zu entleeren. Vor allem dient es der Harnblase. (Siehe Fig. 392.) Die Einführung in die kurze weibliche Harnröhre ist nicht schwierig, allein sie muß auch erst gelernt werden. Durch ein Neigen der Röhre dringt der Harn durch die Öffnung an der Spitze des Katheters in diesen ein und fließt so lange aus, als die Spitze des Katheters sich noch in Flüssigkeit befindet. Häufige Einführung reizt aber die Schleimhaut der Harnröhre, und ist der Katheter nicht ganz rein, so können auch Blasenkatarrhe dadurch entstehen. Man sei also in seiner Anwendung vorsichtig und trachte lieber, ihn solange als möglich zu umgehen.

Kefir. (Kuhkumis.) Wenn die Milch sauer und mit etwas Kohlensäure vermengt ist, so wird sie für Verdauungsschwache leichter verdaulich. Man hat sie daher Schwerkranken mit viel Vorteil gegeben. Im Kaukasus verstehen es einige Völkerstämme, einen Pilz zu züchten, welcher in jeder Milch diese gewünschte Gärung hervorruft und ein beliebtes moussierendes Getränk schafft. Lungenkranken bekommt Kefir besonders gut, bei chronischer Stuhlverstopfung hat er sich gleichfalls sehr gut bewährt. In Apotheken ist der Kefirpilz samt Anweisung zur Selbstbereitung zu haben.

Kehlkopfkrankheiten. Katarrhe, Tuberkulose, Krebs, Verdickungen der Stimmbänder usw. sind nicht seltene Leiden. Sie einzeln zu beschreiben, hat keinen praktischen Nutzen, ihre Behandlung muß sich oft mehr nach dem Allgemeinleiden richten. Für innere Behandlung des Kehlkopfes sind wir nicht, da jeder Eingriff die Kongestion nach den zarten Teilen desselben nur vermehrt. Ausnahme macht nur die notwendig werdende Ausschneidung eines Gewächses, wie Knoten der Stimmbänder, Fibrome usw. Kräftige Ableitung und beruhigende Einflüsse auf den erregten Kehlkopf sind das Wesentlichste unserer Behandlung Die gewöhnlichsten Symptome seiner Erkrankung sind Heiserkeit, Stimmlosigkeit, Druckschmerz, ein kurzer, bellender oder trockener Husten, Brennen Schleim-, auch Blutabsonderung. Dauern die genannten Krankheitszeichen zu lange an, so lasse man eine Kehlkopfspiegelung vornehmen, um den inneren Zustand des Kehlkopfes festzustellen und mache bei bloßer

Rötung und Schwellung kühle Halsumschläge, heiße Fußbäder und schwitze im Heißluftbad. Dampfeinatmungen, Vermeidung unreiner Luft (Staub, Tabak), flotte Darmtätigkeit müssen sorgfältig beachtet werden. Selbstverständlich ist Vermeidung jeder Anstrengung im Sprechen und Singen, des Alkoholgenusses und des in solchem Falle besonders schädlichen Tabakrauchens.

Keuchhusten. Siehe „Blauer Husten".

Kindbettfieber (siehe II. Teil, Seite 343).

Kinderkrankheiten. Dazu rechnet man: Brechdurchfall, Keuchhusten, Bräune, Scharlach, Masern, Aphten, Windpocken (Schafblattern), „Englische Krankheit", Skrofulose usw. Durch unvollendetes Wachstum, regeren Stoffwechsel und geringere Widerstandskraft unterscheidet sich das kleine Kind von dem Erwachsenen; der Krankheitsverlauf ist hitziger, heftiger, aber die Genesung meist auch rascher als bei Erwachsenen. Weil der kindliche Organismus empfindlicher ist, weil er auf alles reagiert, ist die Kinderheilkunde die dankbarste, und es ist nur zu bedauern, daß wir noch keine weiblichen Ärzte haben, die sich ganz der Kinderwelt widmen. Es ist das eigentliche Gebiet des Weibes. Naturgemäße Heilfaktoren, wie Wasser, Licht, Luft, Nahrung, sind bei Kindern sehr wirksam; Arzneien, dem Instinkte des Kindes so verhaßt, sollten ihnen durchaus fern gehalten werden. Mit einer lauen Ganzpackung, einem Halbbad, einem Klystier, ein paar Früchten gelingt es oft, heftige Erscheinungen zu beseitigen und den zwar leicht erregbaren, aber noch nicht erschöpften oder vergifteten Organismus des Kindes wieder in die rechten Bahnen zu lenken. Über die Behandlung der einzelnen Krankheiten schlage man unter den betreffenden Anfangsbuchstaben nach.

Kinderlähmung. Sie ist die Ursache späterer Verkrüppelung. Meist nach Infektionskrankheiten, wie Scharlach oder Gehirnentzündung, treten Muskellähmungen der unteren Gliedmaßen ein, die auch zu Klumpfüßen führen können. Ganze Muskelgruppen bleiben zurück; ein Bein wird nachgeschleift oder auch ganz unbrauchbar. Massage, Gymnastik, Güsse, Behandlung durch orthopädische Apparate bringen wesentliche Hilfe. Man bringe solche Kinder zu Paschen oder Hessing.

Kinderlosigkeit. Sie kann durch die Frau, wie durch den Mann in der Ehe bedingt sein. (Siehe näheres unter „Unfruchtbarkeit".)

Klavierspiel. Man nennt es auch eine „moderne Seuche", da es in alle Schichten der Bevölkerung eingedrungen ist, und da es leider von Unbegabten ebenso gepflegt wird, wie von Begabten. Nervöse Personen werden durch übermäßige Ausübung desselben noch reizbarer, als sie schon sind; es ist daher nur mit Vorsicht zu üben und schwachen Mädchen mit erregtem Herzen, Blutarmut und Neigung zu starken Menstruationen ganz zu verbieten. Anders verhält es sich mit dem Singen. Mäßig betrieben kräftigt

es den Organismus und leitet das Blut vom Becken ab. Man lasse also schwächliche Mädchen eher Gesangsunterricht nehmen, als Klavierspiel beginnen.

Kleptomanie. Bei Geisteskranken entwickelt sich zuweilen eine Sucht, sich fremdes Gut anzueignen, die sogenannte Stehlwut oder Kleptomanie. Man beobachte solche Kranken genau, und wenn sie durch Klugheit und Gewandtheit immer wieder täuschen, dann übergebe man sie einer Heilanstalt. Sie handeln unter einem krankhaften Zwang und sind in klaren Tagen über ihr eigenes Tun verwundert. Kräftige Anregung des Stoffwechsels, angespannte Arbeit, die sie ganz verbraucht, strenge Aufsicht und Leitung können unter Umständen dieses böse Übel auch zu Hause zur Heilung bringen.

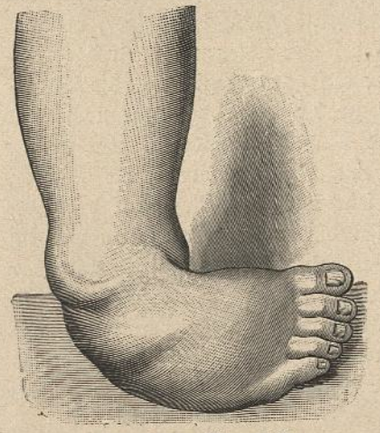


Fig. 393. **Klumpfuß.**

Klimakterium oder Klimax ist die für die Frau so wichtige Zeit der „Wechseljahre". (Siehe das Kapitel über das „Geschlechtsleben".) Die Funktionen der Genitalorgane vermindern sich, die Menstruation versiegt langsam, da die Abstoßung der Eizellen auch aufhört, — die Frau wird unfruchtbar. Diese Umwandlung sollte, wie der Eintritt der sexuellen Reife beim Mädchen, ohne Stürme, ohne körperliche Leiden von statten gehen. Leider ist dies bei den wenigsten der heutigen Frauen der Fall. Blutungen, Schleimflüsse, Blutwallungen u. a. m. halten oft monatelang an und machen den Nervösen oder Fetten oft viel zu schaffen. (Siehe „Entwicklungs- und Wechseljahre" Seite 246.) Dabei erlischt die sexuelle Erregbarkeit keineswegs, sondern ist sogar nicht selten recht gesteigert. Zurückhaltung und Selbstbeherrschung müssen auch hier dringend angeraten werden, maßvolle Befriedigung ist jedoch zeitweilig auch geboten.

Klumpfuß. Wenn die Nerven einiger Fußmuskeln gelähmt sind und letztere daher nicht funktionieren, so ziehen sich die entgegengesetzten Muskeln zusammen; der Fuß kommt in eine falsche Stellung; er stellt sich infolge des einseitigen Muskelzuges auf die äußere Fußkante auf und wird einem normalen Fuß immer unähnlicher. Wird bei einem Kinde eine so auffällige Stellung bemerkt, so muß sofort energische Behandlung eintreten: Elektrisieren der gelähmten Seite, Dehnung der verkürzten Muskeln, Anwendung eines Apparates, welcher den Fuß in normale Lage zwingt. (Siehe Fig. 393 und orthopädische Behandlung von Verkrümmungen im II. Teil.)

Klystier. (Siehe „Darmeingießung".) Irrigator, Spritzen, Pumpen werden dazu gebraucht. Die Medizin unterscheidet nährende, beruhigende und stopfende Klystiere außer den Entleerungsklystieren. Molken-Eiweißwasser eignet sich besonders zu Nährklystieren; Opium, auch Chloralhydrat wird in gewissen verzweifelten Fällen, bei heftigen Schmerzen und wenn durch den Mund nichts aufgenommen werden kann, Schmerzstillung bringen, weil die Aufsaugung der Flüssigkeit durch die Darmwand stattfindet. Doch hat der Arzt über die Anwendbarkeit solcher Klystiere zu entscheiden. Fig. 336 stellt das hohe Darmrohr dar, durch welches Eingüsse höher hinauf gebracht werden können. Die Spritze ist die alter Art, wie auf Seite 561 dargestellt.

Fig. 394. **Sonnenbad auf einem Balkon,** für chronische Kniegelenkentzündung.

Kneipp-Kuren. Kneipp brachte die alte Wasserheilmethode mit kleineren Abweichungen wieder zur Geltung. Es ist sein unbestrittenes Verdienst, Prießnitzsche Ideen in neuer Auflage ins Volk gebracht und dadurch Tausende auf bessere Wege geleitet zu haben. Und wenn er nur ein Gegner der Verweichlichung gewesen wäre, wenn er nur Einfachheit und Natur gepredigt hätte, so würde er schon dadurch unendlich viel Gutes gewirkt haben. Als katholischer Geistlicher hatte er große Macht über gläubige Gemüter, es war ihm also leichter als anderen, Einfluß zu gewinnen. Seine Methode steht jedoch nicht ganz auf der Höhe der Zeit, da sie gewisse Heilfaktoren ganz oder größeren Teils ausschließt; doch war Kneipp eigenartig und kraftvoll in seinem ganzen Wesen und wohl geschaffen, andere zu belehren.

Die erregende und fördernde Wirkung des kalten Wassers haben wir schon auseinandergesetzt; Kneipps Prinzip waren kräftige und kurze Anwendungen, also sehr kaltes Wasser in kurze Berührung mit dem warmen Körper zu bringen. Er hat damit oft Wunder gewirkt; seine weniger scharf

beobachtenden Schüler aber haben infolge unrichtiger Anwendung seiner Lehren auch viel Übles angerichtet. So entstand eine erbitterte Gegnerschaft, die den Laienarzt, den katholischen Geistlichen verhöhnte und gegen die Vorzüge seiner Methode blind blieb. Nicht vergessen dürfen wir, daß er stets volkstümlich blieb, seine Diät, seine Kräuterkuren, seine Ausdrücke den bayerischen Landessitten so sehr angepaßt waren, daß sie andere Kreise befremdlich berührten; versteht man es aber, in seiner Lehre Spreu vom Weizen zu sondern, so wird man manchen genialen Zug an ihm entdecken.

Knieerkrankungen. Man unterscheidet Kniescheibenbruch, X-Bein, Kniegelenkentzündung, Gelenkschwamm (wässerige Ansammlungen), Schwellung und Entzündung der Schleimbeutel, von welchen das Knie eine ganze Menge hat, Rheumatismus, Kniescheinerz infolge Hüftgelenkentzündung usw. Die Behandlung ist je nach dem Leiden verschieden; zur Unterscheidung derselben ist in den meisten Fällen ärztliche Beurteilung notwendig. Kühle oder heiße Behandlung, Ruhe oder Bewegung, Massage oder Apparatbehandlung usw. werden je nach dem Zustand sich als nötig erweisen. Ein Sonnenbad für das Knie bei chronischer Schwellung stellt Fig. 394 dar. Die Kniegelenkentzündung ist die häufigste Form der Erkrankungen, sie macht bei chronischem Verlauf das Gehen auf Krücken zur Notwendigkeit und zwingt bei ernstem Verlauf zur Bettruhe. Von einer guten Nachbehandlung wird die vollkommene oder unvollkommene Ausheilung abhängen, die viel Geduld erfordert.

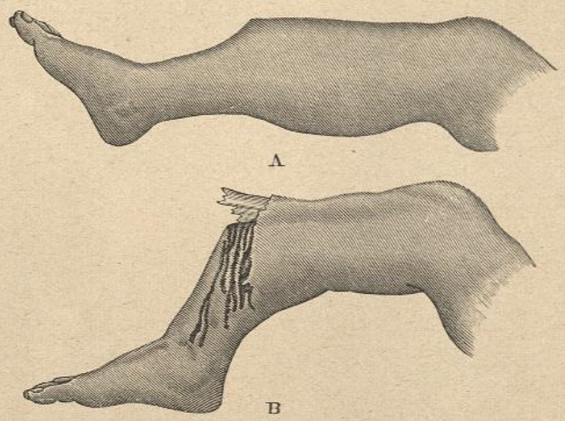


Fig. 395. **Unterschenkelbruch.**
A geschlossener, B offener Beinbruch. Nach v. Esmarch.

Knochenbruch. Die menschlichen Knochen sind sehr hart; aber wenn starker Druck und Stoß einwirken und das Glied sich in ungünstiger Lage befindet, kann der Knochen an der Stelle des Druckes oder auch entfernt davon brechen. Man erkennt einen Bruch durch die eingetretene Knochenverschiebung, die Unfähigkeit, das Glied zu bewegen, und bei offenen Brüchen, wenn die Haut durchgerissen ist, durch die hervorragenden Knochenränder. Am leichtesten brechen Röhrenknochen (Arme und Beine), viel schwerer runde Knochen. Im glatten Zimmer, bei Fall auf ebenem Boden sind Brüche

möglich und oft vorgekommen. Je brüchiger die Knochen werden, desto leichter brechen sie und desto langsamer heilen sie, deshalb die Schwierigkeiten bei alten Leuten. Findet eine Zersplitterung der Knochen statt, so werden die Knochensplitter langsam ausgestoßen, meist unter Eiterung, Wundfieber und großen Schmerzen.

Behandlung. Wenn günstige Bedingungen vorhanden sind, schlechte Einflüsse ferngehalten werden, so heilen Knochenbrüche ohne weiteres Zutun von selbst. Es bildet sich neues Knochengewebe und füllt die Bruchstelle aus. Die Hauptgefahr bei der Verheilung liegt nur im Schiefwerden des verletzten Gliedes, indem die Bruchenden durch nicht zu vermeidende Bewegungen des Kranken verschoben werden. Man hat darum alle möglichen Verbände erfunden, um eine Befestigung der Knochenenden zu erzielen und hat dadurch, wie beim Gipsverband, auch viel Übles angerichtet. (Man lese Oberst Spohrs Büchlein über Knochenbrüche nach, das uns verschiedene Methoden vorführt.) Fig. 395 zeigt uns in A und B einen geschlossenen und einen offenen Beinbruch, und Fig. 396 und 397 geschiente Glieder, die uns lehren, wie man sie sofort mit dem nächstbesten Holze, auch Kochlöffel, befestigen kann, um eine Verschiebung der Knochenenden zu verhüten. Die erste Hilfe bei Knochenbrüchen bestehe also stets in der Festlegung des verletzten Gliedes; dann mache man kühle Aufschläge und schaffe dem Verletzten ein weiches, bequemes Lager. Sorgt man im übrigen für tägliche Abwaschungen des ganzen Körpers, leichte Pflanzenkost, tägliche Stuhlentleerungen und reichliche Zufuhr frischer Luft, so werden einfache und geschlossene Brüche ohne Schmerzen und Fieber heilen. Neuerdings stellt man so vortreffliche Apparate her, daß man auch mit erlittenem Beinbruch

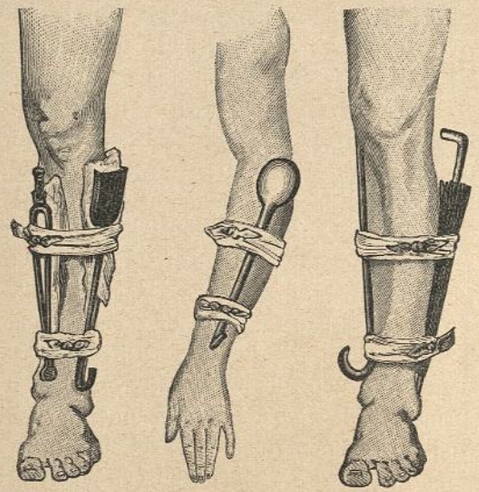


Fig. 396. **Notschienen.** Nach v. Esmarch.

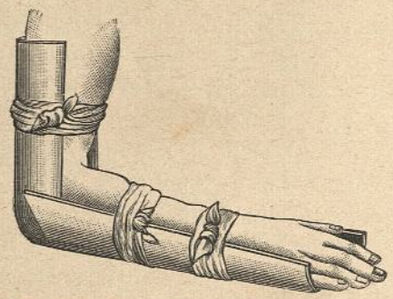


Fig. 397. **Pappschiene für den Arm.**
Nach von Mosetig-Vorhof.

zu gehen vermag und die Heilung schmerzlos ohne Bettruhe stattfindet. Das sind überraschende Fortschritte! Bei schwächlichen, älteren Personen empfiehlt es sich, zur Beförderung der Knochenbildung Nährsalze reichlich zu geben. Es eignen sich dazu die Henselschen, von welchen man wenigstens drei verschiedene täglich nehmen kann: das Speisegewürz, das physiol. Salz, die „Limonade" (früher „tonische Essenz" genannt) und den Schwefel.

Knochenerkrankungen. Knochenerweichung, Knochenschwund, -Entzündung, -Fraß (oder Beinfraß) treten nach Verletzungen oder bei inneren Erkrankungen, Tuberkulose, Syphilis und Säfteverderbnis ein. Es sind meist langwierige, schwere Erkrankungen, welche die ganze Energie des Arztes herausfordern. Langsame Ausscheidung und Säfteverbesserung durch entsprechende Diät, hingebende Pflege, welche Schmerzstillung erzielen kann, viel Luftgenuß können erhebliche Linderung bringen.

Die Behandlung ist nicht einfach und kann nur zum geringsten Teil nach allgemeinen Prinzipien geleitet werden. Kranke mit Beinfraß lasse man Tag und Nacht im Freien, gebe viel Beerenobst, grüne Kräuter, Henselsche Nährsalze, beste Kuhmilch und bade sie öfter in Maja (Maiwuchs). Auf den kranken Knochen macht man nur laue Umschläge, welche den Eiter am besten ziehen. Orthopädische Behandlung kommt hauptsächlich bei chronischen Zuständen in Form von Stützapparaten, welche die natürliche Bewegung erleichtern, oder Streckapparaten, um künstliche Verkürzungen zu beseitigen, in Betracht. Niemals verliere man den Mut bei schmerzhaften oder langwierigen Knochenerkrankungen; bei guter Säftebildung hat man auch die schlimmsten ausheilen sehen. Unbrauchbar gewordene Knochenteile stößt der Organismus von selbst aus und auch große Wunden verheilen wunderbar. Ein guter Chirurg und ein umsichtiger Naturarzt werden mancher drohenden Verkrüppelung vorbeugen können.

Kochsalzwasser. (Über die Bedeutung des Kochsalzes siehe zweites Kapitel, I. Teil.) Der Glaube an die Heilkraft der Kochsalzwasser ist weit verbreitet. Warme und kalte Salzquellen entströmen dem Boden in Kissingen, Wiesbaden, Pyrmont usw. Gegen Gicht, Skrofulose, Nervenstörungen, auch gegen Hautausschläge wird es mit viel Begeisterung zu Bädern verwendet. Das aufgelöste Salz wirkt stark erregend auf Haut, Gefäße und Nerven, unterstützt daher die Wirkung des reinen Wassers bedeutend. Darauf beruht ja auch die besondere Wirkung des Seewassers. Sehr erregbare Naturen aber ertragen darum die Salzbäder nicht, man muß gut überlegen, wie lange und wem man Salzbäder verordnet.

Kognak. Eine Branntweinart, bei uns leider sehr bekannt, hat diesen Namen nach einer französischen Stadt, wo er hauptsächlich erzeugt wird. Alle Alkoholiker rühmen ihn. Seines hohen Alkoholgehaltes wegen hat er begreiflicherweise eine heftige Wirkung auf die Schleimhaut des Magens.

Kohlenoxydgas. Es entsteht beim Glühen der Kohlen und ist so giftig, daß eine geringe Menge schon durch Einatmen zum Tode führen kann. Schwindel, Kopfschmerzen, Erbrechen, Schlafsucht sind die erste Wirkung der Vergiftung. Zuführung frischer Luft ist unsere wichtigste Aufgabe, dann Frottieren des ganzen Körpers, kalter Leibaufschlag, Wärmeflasche an die Füße, Klystier und — Ruhe. War die Vergiftung keine zu tiefe, so genügen wenige Tage, um bei solcher Behandlung den normalen Zustand wieder herzustellen. Ganzpackungen sind bei schwereren Störungen angezeigt. Frische Fruchtsäfte bilden die beste Nahrung während des schlechten Befindens, also Apfelsaft, ausgequetschter Trauben- oder Birnen-, auch Ananas-Saft.

Kohlensaure Getränke. Es gibt natürliche und künstliche kohlensaure Getränke. Erstere enthalten geringe Mengen von Kohlensäuren (CO_2), welche nicht belästigend wirken, und außerdem mineralische Bestandteile. Die künstlichen kohlensauren Wasser enthalten, wie das nachgeahmte „Selters", bedeutende Mengen des Gases und sind daher mit einiger Vorsicht zu genießen. Die Kohlensäure ist ein Gas, das der tierische Organismus als Produkt des Stoffwechsels ausscheidet; wird es in ihm zurückgehalten, so wirkt es vergiftend. Bringt man es direkt in den Magen, so hat es zunächst eine erregende Wirkung und reißt andere Gase mit sich, wenn es durch „Rülpsen" nach oben entleert wird, es kann aber in größeren Mengen auch Beklemmung, Kongestionen, Magendruck verursachen. Daher trinke man nicht zu viel und nicht zu rasch brausende Getränke und beachte auch etwaige Magenkrankheiten.

Koitus. Es ist das lateinische Wort für „Begattung". Näheres muß im siebenten Kapitel des I. Teiles nachgelesen werden.

Kokain. Es wird aus der amerikanischen Pflanze Koka gewonnen und ist seiner Eigenschaften wegen bei Augen- und Kehlkopfoperationen sehr beliebt, ohne die Nachteile des Chloroforms oder Opiums zu besitzen. Es wird daher mit Vorteil zu Lokalnarkosen benützt. Doch hat es bei empfindlichen Personen auch Vergiftungserscheinungen bewirkt, was wiederholt bei Operationen am Kopfe beobachtet wurde.

Kolik. Krampfartige, heftige Schmerzen treten im Darm auf bei Gasentwicklung, Anhäufung harter Kotballen oder reizender Fremdkörper, wie großer Obstkerne, bei Vergiftungen mit Metallen (Blei!), nach Genuß gärender Getränke, bei nervösen Zuständen (nach Aufregungen, bei Hysterie), bei Darmverschlingung usw. Durchfall läßt niemals lange auf sich warten; die Entleerungen werden häufig schleimig-blutig, der Stuhlzwang ist qualvoll, die allgemeine Schwäche kann sich bis zu Ohnmachten steigern, das Aussehen ist verfallen. Anhäufung von Gärungsstoffen im Darme, mangelhafter Stoffwechsel sind die Grundursache, um einen gewöhnlich nachts ganz unerwarteten Kolikanfall auszulösen.

Behandlung. Heiße Bauchflasche, mit feuchtem Tuch umwickelt (siehe Fig. 289), heißes Sitzbad, auch Vollbad, wenn möglich, schneiden die Anfälle oft sehr rasch ab, wenn genügende Ausleerung erfolgt ist; ist gasige Auftreibung des Leibes vorhanden, dann wirkt ein kräftiger Tee von Anis und Fenchel recht wohltätig. Sanfte Bauchmassage, mitunter auch mit Druckanwendung auf schmerzende Stellen, bringt Erleichterung. Als Nahrung gebe man (nur nach eingetretener Beruhigung) Hafer-, Reis-, Gerstenschleim, bei großem Durst Heidelbeersaft (verdünnt) oder Mandelmilch. Dann sorge man für Schlaf, warmes Bett und frische Luft und gebe nachträglich zur weiteren Reinigung des Körpers ein Heißluftbad. Bei chronischen Vergiftungen schließt sich selbstverständlich eine noch eingreifendere Behandlung an.

Bei Gemütsaufregungen ist seelische Beruhigung die erste Aufgabe; in solchen Fällen hat sich Zusammenschlafen mit nahestehenden, sehr geliebten Menschen, die Wärme und Kraft abgeben, sehr bewährt. Hysterische Kolikanfälle sind bei bekümmerten oder nervösen Frauen keine seltene Erscheinung.

Kollaps. Nach schweren Krankheiten, Operationen, Blutverlusten treten mitunter plötzliche Schwächeanfälle ein, mit Blässe, allgemeinem Verfall, auch Bewußtseinsstörungen verbunden, infolge plötzlicher Herzschwäche und Blutleere des Gehirns. Man lagere den Kranken bequem mit tiefliegendem Kopf, mache Frottierungen der Arme und Beine mit wollenen Tüchern, entblöße die Brust und öffne die Fenster weit, begieße den Kopf mit lauem Wasser und packe ihn darnach warm ein, lege Wärmeflaschen gleichzeitig an die Füße und lasse löffelweise starken, schwarzen Kaffee trinken, um die Herztätigkeit anzuregen. Ist der Kollapsanfall nicht Vorbote des Todes gewesen, so wird man bei solcher Behandlung gute Erfolge erzielen. Dann aber heißt es durch Diät, Waldluft, Luftbäder auf allgemeine Kräftigung hinwirken.

Kondom. Ein englischer Arzt gleichen Namens hat aus Tierblasen einen Überzug für das männliche Glied hergestellt, welcher die Befruchtung verhütet, indem er den Erguß des Samens in die weiblichen Teile verhindert. Auch vor Ansteckung behütet er den Mann bei ansteckenden Geschlechtskrankheiten der Frau. Dieser Überzug, der nach seinem Erfinder benannt wird, reißt sehr leicht ein, wenn er aus Gummi hergestellt ist, und gewährt also nicht absolute Sicherheit. Außerdem stört er als zwischenliegender Fremdkörper den Austausch der Geschlechtsorgane und schwächt die Empfindung. Reizbare Männer werden durch seine häufige Benützung geschwächt. Dennoch kann er vorübergehend als Schutzmittel empfohlen werden.

Man lese im siebenten Kapitel des I. Teiles über „Schwangerschaftsverhütung" nach.

Kontagium. Das ist der lateinische Ausdruck für denjenigen Stoff, durch welchen Übertragung von Krankheiten stattfindet. Leider ist man immer noch nicht zur Lösung des Rätsels gelangt! Man findet oft nichts, und dennoch deuten alle Erscheinungen darauf hin, daß irgend etwas den Träger bildet. Diejenigen, welche jede Art von Ansteckung leugnen, beweisen mit dieser Behauptung nur, daß sie zu wenig Beobachtungen gesammelt und sich zu sehr von subjektiven Verhältnissen beeinflussen lassen. Wenn der eine oder andere allen Ansteckungsgefahren Trotz bietet, wenn er nie unterliegt, so ist damit noch keineswegs erwiesen, daß es keine Ansteckung gibt; denn immer muß zum „Kontagium" auch die „Disposition" kommen, d. h. die innere Vorbereitung und Geneigtheit zur Erkrankung. Daß diese nicht bei allen Menschen in gleichem Grade vorhanden ist, darf als bekannt vorausgesetzt werden, weniger aber, daß diese Disposition, entsprechend dem veränderten Stoffwechsel, je nach Alter und augenblicklichem Zustand, auch wechseln kann.

Konvulsionen (Zuckungen). Unwillkürliche, kurze Zuckungen der Muskeln einzelner sowohl wie ganzer Muskelgruppen nennt man Konvulsionen. Sie sind stete Begleiter der Eklampsie, des Veitstanzes, der Epilepsie, Gehirnerkrankung, Fraisen (Gichter), Hysterie usw. Unter „Krämpfen" versteht man andauernde Zusammenziehungen, nicht bloßes Zucken.

Behandlung. Das Auflegen warmer Hände, energische Beeinflussung einer anderen Person vermögen oft sofort Beruhigung zu schaffen. Geheilt aber werden solche Zustände nur durch Beseitigung der Grundursache, also Kräftigung des reizbaren Nervensystems, Beförderung des Stoffwechsels und durch eine Lebensweise, welche ungesunde Reize, wie Alkohol, gesellschaftliche Erregungen, Kränkungen usw. ausschließt. Man bringe reizbare, blutarme Mädchen und Frauen in eine andere günstigere Umgebung, wenn es nicht möglich ist, sie in ein Sanatorium zu geben. Wenn nicht vorher Überernährung mit zuviel Eiweiß, Fett und Reizmitteln stattgefunden hat, so muß jetzt auf eine kräftigende Ernährung alle Sorgfalt gelegt werden. Und da haben wir für herabgekommene Patienten in dem Hämostogen von Löffler ein prächtiges Kräftigungsmittel, das auch die meistens fehlenden Nährsalze zuführt. Warme Bäder 38° C., viel Nadelholzwald, unter Umständen Streichmassage oder heilmagnetische Behandlung, werden bald zu günstigen Veränderungen führen. Bei Fetten und Überernährten hätte man umgekehrt Entziehungen einzuführen, Gemüse und Obst in den Vordergrund zu stellen, Bewegungskuren durchzusetzen und auf Willenskräftigung hinzuwirken.

Konzeption. Man spricht von einer Empfängnis, wenn Samen und Ei im Fruchthalter des Weibes sich vereinigen (siehe siebentes Kapitel, I. Teil „Das Geschlechtsleben"). Sie kann nicht stattfinden, wenn die Eier-

stöcke noch keine Eizellen abstoßen, das Mädchen also noch nicht geschlechtsreif ist oder im Matronenalter keine Eizellen mehr produziert werden, ferner wenn der männliche Samen nicht lebenskräftig war. Wie schon anderenorts angegeben wurde, ist die Frau am empfänglichsten vor und nach der Periode und am wenigsten empfänglich in der dritten Woche nach Eintritt der Periode. Diejenigen, welche Kindersegen heiß ersehnen, mögen ihre Kräfte einen ganzen Monat lang sparen und unmittelbar nach beendigter Menstruation eine Vereinigung eintreten lassen. Sie führt oft ans Ziel. Wer dagegen weitere Vergrößerung der Familie fürchtet, muß den ganzen Monat durch enthaltsam bleiben und nur in der dritten Woche (vom ersten Tage der Menstruation an gerechnet) ehelichen Verkehr sich gestatten.

Schreck während des Begattungsaktes oder starke nervöse Einflüsse nach demselben haben auf den Organismus des Weibes solchen Einfluß, daß dadurch bedeutende Abweichungen normaler Vorgänge stattfinden können: z. B. Bauchschwangerschaft, Ablösung zweier Eizellen oder plötzliche Hemmungen der natürlichen Vorgänge (Ausbleiben der Menstruation), Krämpfe usw.

Kopfguß. Man hält den Kopf über ein leeres Gefäß und begießt ihn. Wegen des Einflusses auf die Gefäße, des plötzlichen Zurückströmens des Blutes in das Schädelinnere, macht man selten kalte Kopfgüsse; auch für den Haarwuchs sind laue besser und zwar von 30° bis 36° C. Da man den Kopf mit langen Haaren nie so schnell trocken bekommt wie andere Körperstellen, empfiehlt es sich, ihn warm einzupacken. Erkältungen werden dann vermieden. Der laue Kopfguß wirkt bei Haarausfall sehr günstig ein; der kalte scheint diesen oft zu verstärken. (Siehe Kopfwaschung Fig. 144).

Kopfhautmassage. Um die Kopfhaut zu kräftigen und dadurch den Haarwuchs zu fördern, empfiehlt es sich, die Haare täglich zu lüften, indem man mit gespreizten Fingern (siehe nachstehende Abbildung) von unten nach oben in die aufgelösten Haare fährt und dann mit den Fingerspitzen auf der Kopfhaut trommelt. Man wiederholt dieses Verfahren in verschiedenen Richtungen etwa vier Minuten lang.

Kopfschmerz. Ob der Sitz des Schmerzes im Gehirn oder nur in Gehirnhäuten liegt, kann nicht immer nachgewiesen werden. Man unterscheidet drückenden, stechenden, bohrenden Schmerz und je nach Steigerung desselben durch äußere Einflüsse Blutleere oder Blutüberfülle im Kopfe. Bei blassem Gesicht und wenn Verminderung durch horizontale Lage eintritt oder durch Nahrungsaufnahme, herrscht Blutleere im Gehirn vor; tritt dagegen Erleichterung in sitzender Lage ein, so ist Kälteeinwirkung auf den Kopf wohltätig, hat der Schmerz einen klopfenden Charakter, dann ist Blutüberfülle vorhanden. Darnach muß sich auch die Behandlung einigermaßen richten. Der Kopfschmerz ist eine Begleiterscheinung aller fieberhaften Krankheiten, der

Geschwülste im Kopfe, der verschiedensten Nervenkrankheiten, der Magen- und Darmleiden, gewisser Frauenleiden, der Bleichsucht usw. Wir müssen demnach zuerst die Ursache des Kopfschmerzes feststellen, diese bekämpfen und durch warme oder kalte Behandlung des Kopfes, Ableitung oder Zuführung des Blutes, Ruhe und entsprechende Ernährung lindernd auf den oft qualvollen Kopfschmerz einwirken. Also eine zuleitende warme Kopfpackung in einem Falle, ein ableitend kalter Wadenwickel im anderen, Tieflagerung des Kopfes im ersten, Hochlagerung im zweiten Falle, ferner, besonders bei nervösen Erregungszuständen, das Auflegen warmer Hände von uns angenehmen Menschen, wodurch oft schon in wenigen Minuten Linderung eintritt. Auch Atemübung im Freien, beharrlich ausgeführt, doch mit Ruhepausen, beeinflussen den Kopfschmerz namentlich bei Zirkulationszuständen ganz bedeutend; es wäre in solchen Fällen eine Kur von sechs Wochen nach Kofler sehr angezeigt. Stets beseitige man bei häufigem Kopfschmerz kalte Füße, faste wohl auch einmal einen ganzen Tag, um Magen und Darm gründlich auszuleeren, und beobachte die Wirkung auf den Kopfschmerz. Das weibliche Geschlecht leistet in Kopfschmerzen Unglaubliches; in allen Formen und Arten kennt es ihn, und bei komplizierten Zuständen ist oft nur eine eingreifende Kur in einem guten Sanatorium imstande (mindestens zwei Monate lang!), eine dauernde Heilung zu erzielen. (Über „Migräne" siehe unter M.) Bekanntlich sitzt der Kopfschmerz in der Stirne, den Schläfen, unter der Schädeldecke oder im Hinterhaupt. Oft dröhnt es auch im ganzen Kopfe, und man vermag keine bestimmte Schmerzstelle anzugeben. Chronische Kopfschmerzen kann der Kranke nie selbst behandeln, weil er nicht imstande ist, ihre wahre Ursache festzustellen. Man gehe daher zu einem guten Arzt und teile ihm alle körperlichen Störungen genau mit. Je nachdem eine Kopfgeschwulst oder ein Nervenleiden, Blutarmut oder Stuhlverstopfung, Magenkatarrh oder

Fig. 398. **Massage der Kopfhaut.**
(Eigene Aufnahme nach amerikanischen Methoden.)

geistige Überanstrengung festgestellt werden, muß die Behandlung eingerichtet werden. Geistige und körperliche Ruhe, Ausleerung des Darmes, geringe Nahrungsaufnahme, Herstellung warmer Füße, Zuführung frischer, guter Luft werden in den meisten Fällen lindernd wirken.

Kräftigungsmittel. Leider kommt man bei einem nervösen und geschwächten Menschengeschlecht recht oft in die Lage, nach künstlichen Kräftigungsmitteln suchen zu müssen, wenn die natürlichen zu langsam oder zu wenig intensiv wirken. Von einzelnen glücklich zusammengestellten künstlichen Nahrungsmitteln hat man die besten Erfolge gesehen. Da ist zu nennen: Sanatogen, ein Milchpräparat, für Geschwächte und Blutarme vorzüglich; Hämostogen von Löffler, für Nervenschwache

Fig. 399. **Beinmassage bei Krampfadern.**

ganz ausgezeichnet (aus Tierblut und Nährsalzen bestehend); Hygeama, Kakaopräparat, sehr nahrhaft; dann Malzpräparate für Magere, Somatose, ein treffliches Fleischpräparat u. a. m. Das physiologische Salz nach Hensel, ½ Kaffeelöffel auf ½ oder ein Glas Wasser wirkt bei plötzlichen Schwächeanfällen vorzüglich, Hoffmannsche Tropfen sind in Notfällen sehr brauchbar.

Krampfadern. (Siehe „Adererweiterung".) Viele Frauen sind damit geplagt! Würde man aber schon die Mädchen zu kräftigeren Menschen erziehen, so hätte man später widerstandskräftigere Frauen, ohne Venenerweiterungen und Aderknoten. Tägliche Massage, wie Fig. 399 sie vorführt, darnach Wickel mit Teufels Diakonbinden, ferner Behandlung der Unterleibsorgane verhüten Verschlimmerung und heilen leichtere Fälle.

Krampfadernentzündung. Um Wichtiges nicht wiederholen zu müssen, verweisen wir auf Seite 438 und 439. Bei festem Gewebe und gutem Stoffwechsel brauchen mäßige Krampfadern nicht zu schmerzen; tritt einmal Empfindlichkeit ein, zeigt sich leichte Hautrötung, bilden sich hervorragende, dunkle Knollen, die Berührung nicht ertragen, dann handelt es sich um einen Zustand der Entzündung, der alle Beachtung verdient. Jede einem solchen Beine zugemutete Anstrengung, wie Stehen, Gehen, Bücken usw., kann den Zustand wesentlich verschlimmern, auch jeder Druck durch Kleider, ebenso der Genuß erhitzender Getränke, wie Alkohol.

Die Behandlung wird dies daher vermeiden. Sofort beachte man ausgestreckte Lage, mache auf die schmerzende Stelle einen Aufschlag von etwa 26° C., der stündlich erneuert wird, trinke Johannisbeer- oder Sauerkirschensaft, vermeide Fleisch, Essig, Gewürze, zu viel Salz und entleere den Darm. Täglich ein warmes Vollbad, wenn keine Gegenanzeigen vorliegen, fünf Minuten mit nachfolgender Übergießung von 26° oder 20° C. werden die Entzündung in wenigen Tagen beseitigen. Erst wenn die Schmerzhaftigkeit des Beines vollständig geschwunden ist, wickle man es wieder vorsichtig mit weichen Trikotbinden und versäume nicht, zur Kräftigung der Haut es täglich kalt abzuwaschen und dann einzufetten. Die Haut wird bei solcher Behandlung nicht spröde. Wenn das Bein wieder ganz normal geworden ist, dann erst darf Beinmassage gemacht werden; zu früh vorgenommen, könnte sie leicht die alte Entzündung wieder aufflammen lassen.

Krankenpflege. Seit Menschengedenken lag die Krankenpflege in weiblichen Händen. Das mitleidige Herz der Frau, ihre leichtere, zartere Hand, ihre Ausdauer und Geduld im Ertragen von Unangenehmem machte sie für das Amt der Krankenpflegerin sehr geeignet. Aber diese Vorgänge allein machen sie noch nicht für alle an sie herantretenden Ansprüche befähigt; sie muß nicht nur aus dem Gefühl heraus arbeiten, sondern ihr Arbeitsfeld auch geistig überblicken und ihre Verantwortlichkeit erkennen. Um dies zu vermögen, muß sie lernen, bestimmte Kenntnisse sammeln, gute Schriften über Heilkunde und Krankenpflege lesen und vor allem über Zwecke und Ziele der Heilkunde sich klar sein. Nur dann wird eine Krankenpflegerin auch zu selbständiger Beobachtung am Krankenbette kommen, die dem Arzte so unendlich wertvoll ist. Sie muß den Arzt einerseits ergänzen, anderseits fähig sein, auf seinen Ideengang einzugehen und in seinem Geiste weiterzuarbeiten. Natürlich setzt dies voraus, daß Arzt und Krankenpflegerin nur einer ärztlichen Richtung angehören; denn eine denkende und pflichttreue Pflegerin, welche wahre Hygiene begriffen, mit Naturkräften zu rechnen gelernt, geordnete Kenntnisse gesammelt hat, kann nicht mit einem Arzte zusammenarbeiten, der täglich eine andere Arznei verschreibt, das Wasser in seiner Wunderkraft nicht kennt und die feine Wirkung der Diät nicht berücksichtigt. Sie müssen im Geiste einig sein, wenn eine volle Leistung erzielt werden soll!

Bei der Krankenpflege kommen in Betracht: das Krankenzimmer, das Krankenbett, die Krankenkost, die Krankenwartung. Wir haben hier selbstverständlich nur die häusliche Pflege im Auge und die Mutter oder Gattin als gelegentliche Krankenpflegerin, nicht die Berufspflegerin. Ihre Aufgaben sind jedoch dieselben.

Das Krankenzimmer. Die Geschicklichkeit der Hausfrau besteht darin, ein Wohn- oder Schlafzimmer so umzuwandeln, daß es einem vernünftigen Krankenzimmer gleichkommt. Um dies zu werden, darf es 1. nicht Tummelplatz anderer Familienglieder oder von Besuchern sein, sondern muß möglichst still und menschenfrei gehalten werden; 2. muß für beständige gute Lüftung gesorgt werden durch Offenlassen einer Fensterspalte (bei kaltem Wetter) und bei sich ansammelnden Gerüchen durch zeitweises Durchlüften,

Fig. 400.

Fig. 401.

Tisch für das Krankenbett.

indem man entgegengesetzte Fenster und Türen öffnet. Im Sommer läßt man Tag und Nacht ein Fenster weit offen stehen, denn zu viel frische Luft kann ein Kranker niemals haben. Muß man heizen, dann reguliere man die Zimmertemperatur durch ein Thermometer, das an ruhiger Stelle hängen soll. Niemals überschreite die Wärme der Zimmerluft 13° bis 15° R. Blühende, aber nicht stark riechende Topfpflanzen mögen so gestellt werden, daß der Kranke sie sehen kann, denn der Anblick erfrischt ihn. Nur bei Lichtscheu halte man die Sonnenstrahlen ab, sonst leite man sie sogar auf das Bett; denn das Sonnenlicht hat große Heilkraft und zerstört giftige Bakterien. Immer stehe das Bett aber so, daß der Kranke nicht gezwungen ist, ins Licht zu blicken, denn dies erregt ihn. Weiche Teppiche sollen die Schritte der Anwesenden dämpfen. In Ermangelung solcher können auch in dem ärmsten Zimmer ausrangierte, aber reine Decken oder Strohmatten ausgebreitet werden, welche die Schritte der Eintretenden aufnehmen. Beim Reinigen des Zimmers vermeide man Staubaufwirbelung und wische nur mit feuchten Tüchern auf.

Krankenbett. Es stehe frei, damit es von beiden Seiten zugänglich ist. Der Kranke liegt auf einer Seegras- oder Roßhaarmatratze, niemals auf Federbetten; Steppdecke im Winter und leichte wollene Decke im Sommer,

je nach dem Zustand des Kranken mit wärmendem Federbett auf den Füßen oder bloß zweiter Decke; ein flaches Roßharrkissen unter dem Kopfe, welchem man bei notwendig werdender höherer Lagerung Federkissen unterlegen kann, ist das beste für den Kranken. Baumwoll-Trikot-Wäsche ist viel milder als weißes Gewebe und empfindlichen Kranken daher sehr angenehm. Niemals lasse man nasse, riechende oder beschmutzte Wäsche im Bette; Reinlichkeit tut dem Kranken unendlich wohl; Gerüche, Nässe plagen und reizen ihn. Ist Durchlüftung des Zimmers ihm unangenehm, dann bedecke man das ganze Bett mit einem großen Tuche, damit der Kranke von Zugluft nicht getroffen werde. Kann man nicht die erwünschte Ruhe im Krankenzimmer herstellen, dann stelle man wenigstens einen Bettschirm vor das Bett, damit der Kranke nicht alles, was vorgeht, sehen kann. Bei Unbequemlichkeit des Bettes und langem Krankenlager ist auch die Aufstellung eines zweiten Bettes nötig, um gründliche Umbettung und Durchlüftung vornehmen zu können. Unendlich wohltuend, belebend und auch schlafbringend wirkt von der Sonne angewärmtes Bettzeug.

Die Krankenkost. Man unterscheidet eine durchtreibende und eine verstopfende, eine sehr nährende (für Magere oder Herabgekommene) und eine entfettende, endlich eine ganz leichte, auch als „Fieberdiät“ bekannte. Jede Pflegerin muß sich klar sein, welche für ihren Pflegling paßt. Durch Diätfehler wird sehr viel verdorben und werden viele Rückfälle herbeigeführt. Zu den wichtigsten Aufgaben der Krankenpflege gehört größte Reinlichkeit in der Herstellung aller Gerichte und appetitliches Anrichten in hübschen Gefäßen, damit der Anblick der Speisen dem Kranken angenehm wird; ferner ist sorgfältige Zubereitung nötig. Auch Gurgeln mit frischem Wasser, Abschaben einer belegten Zunge, Bürsten der Zähne mit einer aromatischen Paste trägt zur Appetiterhöhung bei. Eine durchtreibende Diät besteht aus Sauermilch, Kefir, sauren Molken, rohem und gekochtem Obst, Salaten mit Zitronensaft, Schrotbrot, säuerlichen Obstsäften, Rüben, Gurken, Spargeln, Beeren usw.; eine verstopfende aus Schleimsuppen, dicken Breien, Heidelbeeren, Eichelkaffee oder Kakao; eine sehr nährende aus Milch, Sahne, Kakes, Eier, Fleisch, Kuchen, Kakao, Butter; eine entfettende aus Obst und Gemüsen, Molken, wenig magerem Fleisch, Körnerfrüchten (wie Sago, Buchweizen, Hirse); die Fieberdiät aus verdünnter Milch oder nur Obstsäften, wie Zitronenlimonade, Mandelmilch, Apfelsinen, Schleimsuppen oder Wurzelbrühe, Eiweiß-Zuckerwasser, Zwiebäcke, Apfelmus, Apfeltee usw. Wo jeglicher Appetit fehlt, wird man am weitesten kommen, wenn man sich auch bei fehlendem Fieber an die Fieberdiät hält; denn nichts rächt sich schwerer, als Magen und Darm mit festen Speisen anzufüllen, wenn die Verdauungskraft geschwächt ist und das Aufgenommene tagelang im Verdauungsschlauch unverdaut zurückgehalten wird. Bei häufigem Genuß eines guten, frischen Trinkwassers kann ein appetitloser Kranker lange bestehen und sich verhältnismäßig wohl dabei fühlen. Also lasse man fasten, denn dies „heilt“ mitunter am besten. Die

mitleidigen Frauen sündigen am meisten durch häufiges Aufdrängen von Speise und Trank, ihre Angst wegen angeblicher Entkräftung, ihr ewiges Zureden: „So iß doch!“ haben manchen Kranken aufgeregt und noch viel häufiger ihn kränker gemacht. Sie bemühe sich lieber, durch richtige Pflege seinen Appetit anzuregen, die Kräfte zu heben, — dann verlangt der Kranke von selbst zu essen. (Siehe auch „Diätetische Kuren“ unter Buchstabe D.)

Zur Erleichterung eines langen Krankenlagers empfehlen sich auch Bequemlichkeits-Einrichtungen, wie die auf Fig. 400 und Fig. 401, das verschiebbare Tischchen, welches sich für Mahlzeiten, kleine Handarbeiten und auch als Lesepult sehr gut eignet.

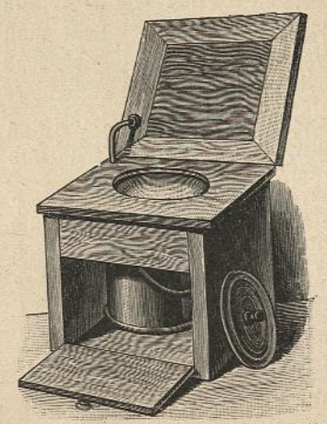


Fig. 402. **Geruchloses Klosett für Krankenzimmer mit selbsttätiger Wasserspülung.**

Krankenwartung. Leise, geschickt, bestimmt sei alles, was man dem Kranken tut oder sagt; der Einfluß einer in diesem Sinne geordneten Persönlichkeit ist auf Kranke, die oft übermäßig feinfühlig sind, äußerst wohltätig. Beim Abwaschen, Umbetten, Wäschewechsel vermeide man derbes Anfassen, Auskühlen des Kranken, Faltenbildung in den Unterlagen, lange Beratungen mit anderen Personen, Hast, Unpünktlichkeit, ängstliche Reden über die Krankheit. Sehr viel wird in dieser Hinsicht in der häuslichen Krankenpflege gesündigt, während es in den Spitälern wieder an persönlicher Teilnahme und an Herzenswärme fehlt. Aber strebsame Frauen, welche diese Zeilen lesen, werden erkennen, was sie noch zu lernen haben und wie sie es anfassen müssen, um grobe Fehler in der häuslichen Krankenpflege zu vermeiden. Die Ausführung der Bäder usw. für Bettlägerige ist an anderer Stelle besprochen. Wer sich über die Krankenpflege belehren will, lese Dr. Guttmanns Buch „Krankendienst“ (Abel), das viel Gutes enthält.

Krankhafte Gesichter. (Siehe Tafel Nr. 16.) Das Gesicht ist der Spiegel des Menschen. Seine Formen, seine Farbe, sein Ausdruck zeigen uns den Gesundheitszustand an; Seelisches und Körperliches liegen hart nebeneinander. Wenige Menschen wissen dies aber zu unterscheiden und wenige haben sich darin geübt, in den oft so interessanten Spiegel gründlich hineinzublicken.

Krätze. Diese juckende Krankheit wird durch die Krätzmilbe erzeugt. Diese ist ein kleines Tier, das von Mensch auf Mensch übertragen wird, sich in der Haut Gänge bohrt, und viele Eier legt. Die Krätzkranken kratzen heftig, daher die vielen roten und krustigen Stellen an ihrer Haut.

Behandlung. Dampfbäder, größte Reinlichkeit, und wer schnell befreit sein will, der wende eine Krätzsalbe mit Schwefel oder Styrax an,

reibe zwei bis drei Tage hintereinander ein und nehme dann ein warmes Reinigungsbad. Dies tötet die Milbe schneller als jedes andere Verfahren. Erregte, milbenfreie Hautstellen packe man darnach feuchtwarm ein, nehme auch zur Ausheilung der Haut wiederholt warme Vollbäder, welchen man zarte Einreibungen mit Mandelöl folgen lassen kann. Getragene Wäsche Krätzkranker muß sofort in heißes Sodawasser gelegt werden, damit die darin hängenden Eier nicht verschleppt werden, dann koche man sie durch.

Kräuterbäder. Aromatische Kräuter, wie Kamille, Arnika, Feldkümmel, Lavendel, Majoran, Pfefferminz, Schafgarbe usw. werden in einem Säckchen mit kochendem Wasser übergossen und die dadurch entstehende, duftende Brühe dem Badewasser zugesetzt. Das Badewasser muß stark riechen und gefärbt sein, sonst ist es unwirksam. Kräuterbäder wirken auf Haut und Nerven stärker anregend als einfache Wasserbäder. Stark erregend wirken Heublumenbäder. Beruhigend und verteilend sind Kamillensäckchen, heiß aufgelegt, z. B. bei Geschwülsten an einer Zahnwurzel oder ähnlichem. (Siehe unsere Tafeln „Heilpflanzen“.)

Kräuterklystiere haben sich oft bei Kolik und Darmschmerzen bewährt. Man nimmt schleimige Aufgüsse von Leinsamen, Eibisch und beruhigende von Kamillen dazu.

Kräuterkuren macht man, indem man Aufgüsse (Tee) trinkt, oder frische grüne Kräuter fein zerhackt in Suppen eingekocht oder säuberlich zurechtgemacht (Salat!) genießt. Sie regen vor allem die Nieren an, ebenso Magen und Darmtätigkeit und wirken dadurch blutreinigend, indem sie das Zurückbleiben unbrauchbarer Stoffe im Organismus verhindern. Zu Frühjahrskräuterkuren werden verwendet: Sauerampfer, Brennessel, Kerbel, Spitzwegerich, Löwenzahn, Zichorie, Lungenkraut usw. Weniger reizend und stark harntreibend soll Birkenblättertee wirken, welcher bei Wassersucht oder stockender Nierentätigkeit mit Vorteil andere Kuranwendungen unterstützen kann. Für Appetitlosigkeit, schlechten Mundgeruch ist Tausendguldenkrauttee, morgens nüchtern getrunken, mitunter recht gut. Seine Bitterstoffe wirken reinigend auf den Verdauungsschlauch und die Verdauung befördernd; Wermuttee ganz ähnlich, soll aber noch einen speziellen Einfluß auf die Funktionen der Leber haben. Zinnkrauttee wird als blutstillendes Mittel gerühmt und wirkt leicht zusammenziehend auf Schleimhäute. Baldrian ist krampfstillend, Lindenblüte schweißtreibend und andere mehr. Man lese zur Ergänzung über „Aromatische Kräuter“ nach.

Wer aber magenkrank ist, hüte sich, den Leib mit allerlei Aufgüssen anzufüllen; Wermut oder Tausendguldenkraut sind nur schluckweise und in kleinen Portionen zu verwenden. Stuhltreibende Tees sind bei Behandlung des Stuhles angeführt. (Siehe „Unsere Heilkräuter“ am Schluß dieses Buches.)

Krebs (Karzinom). Eine Wucherung von teils unbestimmtem Bau, stark zu Zerfall neigend, mit üblem Geruch, jauchigen Ausflüssen, welchen

starke Blutungen vorausgehen und welche mit allgemeinem Verfall verbunden sind, wird **Krebs** genannt. Am häufigsten tritt er in der Gebärmutter auf, oft als eine Strafe der Natur für die Überanstrengungen und Mißhandlungen, welche dieses so hochwichtige Organ des Weibes seit alten Zeiten erfährt, dann in der Brustdrüse des Weibes und darnach in absteigender Linie in den Lippen, dem Magen, Darm, der Leber usw. Das Leiden vererbt sich gerne, kommt aber bei Kindern Krebskranker nicht immer zum Ausbruch, wenn sie vernünftig und gesundheitsgemäß leben. Die Entstehung des Krebses ist zuweilen ganz rätselhaft; kräftige, (scheinbar) gesunde Menschen, die nie krank und immer leistungsfähig schienen, gehen unerwartet an Krebs zugrunde, manchmal in wenigen Monaten, manchmal erst nach Jahren. Krebskrankheiten können, je nach Sitz und Nebenumständen, sehr schmerzhaft verlaufen, zuweilen aber auch fast schmerzlos, wozu eine richtige Behandlung und Pflege wesentlich beitragen können. Die Zunahme der Krebskrankheit in unserer Zeit wird immer bedenklicher und regt die wissenschaftliche Welt zu neuen Forschungen an. Man faßt sie als eine allgemeine Entartungserscheinung auf und steht ihr bisher machtlos gegenüber. Die natürlichen Ursachen der Entartung können aber nur in unseren Kulturzuständen, in einer naturwidrigen Lebensweise zu suchen sein, infolge welcher Enkel an Krebs zugrunde gehen müssen, deren Großeltern schon im Alkoholgenuß zu viel getan haben und die sich vorwiegend von Fleisch ernährten. **Früher Tod, Tuberkulose und Krebs**, das sind die heimtückisch heranschleichenden Feinde, die alljährlich Hunderttausende lebensberechtigter Geschöpfe vernichten. Reine Naturvölker kennen keinen Krebs. Forsche jeder in seinem Kreise nach, wo ihn ungesunde Lebensverhältnisse bedrohen, und suche er sich klar zu werden über das Erbe seiner Vorfahren. Das wird heilsam für die eigenen Kinder sein.

Behandlung. Ist Krebs einmal festgestellt, dann sind Erhaltung eines guten Ernährungszustandes, Zurückhaltung der Blutverluste, Beseitigung der verjauchten Teile eine für alle Krebsgeschwülste gültige Verordnung. Die Behandlung eines Kehlkopfkrebses ist aber im einzelnen natürlich eine andere als die des Gebärmutterkrebses. Wir können uns daher in unseren Ratschlägen auch nur auf Allgemeines beschränken. Die Nahrung sei mit oder ohne Fleisch sehr sorgfältig. Alkohol, viel Salz, Essig, Kaffee vermeide man. Dagegen genieße man süße, frische Milch oder süße Molken, reichlich zartes grünes Gemüse und viel gutes Obst. Für bereits sehr Geschwächte sind Wurzelbrühen mit leichtverdaulichen mehligen Zusätzen (Nudel, Sago, Grieß), Haferkakes, ungegorener Traubensaft oder der Saft von schwarzen Johannisbeeren, in Wasser gequirltes Eiweiß mit aufgelöstem Kandiszucker, auch Somatose oder Hämostogen sehr passende Nahrungsmittel. Auch Peptonklystiere werden bei Magenkrebs empfohlen, nachdem man den Magen vorher gereinigt hat. Ein zugängliches Krebsgeschwür ist oft durch Andampfungen günstig beeinflußt worden; wenn diese aber Blutungen herbeiführen, sind sie zu unterlassen. Auch **Lichtbehandlung** bei Hautkrebs hat zu Erfolgen geführt. Der **Schöllkrautsaft** soll einem russischen Arzt zur Heilung des Krebses gedient haben, er ist jedoch giftig und es fragt sich, in welchem Stadium die Wucherung zur Behandlung kam. Die Möglichkeit der Heilung des Krebses wird von verschiedenen Seiten behauptet (Dr. Klimaczewski in München); Verfasserin hat aber noch keinen wirklichen und ausgebildeten Krebs heilen sehen. Allem Anschein nach kommen Krebskrankheiten nur bei allgemeinen Entartungszuständen zustande, ist also Folge eines inneren Verfalles, der meist zu spät entdeckt wird, um noch erfolgreich bekämpft zu werden.

Waldluft, Luftbäder, tägliche milde Wasseranwendungen sichern einen langsameren und weit milderen Verlauf. Über den Nutzen der operativen Eingriffe gehen die Meinungen der Ärzte immer mehr auseinander. Jedenfalls erwäge man den Fall gründlich nach allen Seiten, höre verschiedene ärztliche Meinungen, bevor man sich zur Herausnahme eines erkrankten Organes entschließt. Viele glücklich Operierte hat man sehr bald nach der Operation sterben sehen, während Nichtoperierte mit wenigen Ausnahmen jahrelang am Leben bleiben. Bei richtiger Pflege gewährt es oft mehr Nutzen, der Krankheit ihren ruhigen Verlauf und eine Art Abzugskanal durch das erkrankte Organ zu lassen. Der heftige Geruch gewisser Krebskranker entsteht bei Wasserbehandlung in viel geringerem Grade und kann überdies durch geruchbindende Mittel in Schranken gehalten werden. (Siehe „Geruchbindende Mittel“, Seite 658.)

Kretin ist ein Blödsinniger, dessen unentwickelt gebliebenes Gehirn ihn auf tierische Stufe erhielt. Wo viel Schnapsverbrauch, dort auch viele Kretins! Sie sind das traurigste und schreiendste Mahnzeichen, die furchtbarste Strafe für begangene Sünden an der Natur. Schon im ersten Lebensjahre merkt die Mutter, daß das Kind weniger empfänglich gegen äußere Reize ist als andere, und daß kein seelischer Kontakt mit ihm herzustellen ist. Bald fällt dann die abweichende Kopfform auf und die Unmöglichkeit, es wie andere Kinder zu erziehen. Wenn irgend möglich, übergebe man es einer Anstalt für Blödsinnige, wo es angemessene Behandlung findet, vor Unbill geschützt ist und nicht selten auch eine leichte Handtätigkeit erlernt. Die Familie ist dann entlastet und kann sich den normalen Kindern widmen.

Kreuzschmerzen. Sie sind unter dem weiblichen Geschlecht ein häufiger Gast. Es sind Schmerzen, die von Nerven des Rückenmarkes ausstrahlen, in den Rückenmuskeln sitzen oder in den tiefliegenden Beckenorganen. Daher können sie rein nervöser Natur sein, aber auch mit dem Darm, der Gebärmutter zusammenhängen, bei allgemeiner Schwäche entstehen usw. Wenn sie immer wiederkehren, lasse man sich untersuchen; denn oft rühren sie von einem Gebärmutterleiden her, am häufigsten von einer Rückwärtsbeugung der Gebärmutter, und verschwinden mit Hebung dieses. Massage des Rückens, Regulierung des Stuhles, warme Sitzbäder, auch kalte Kreuz-

güsse, Gymnastik usw. bringen sehr bald Besserung. Dampfkompressen, nächtliche Kreuzpackungen vermögen Kreuzschmerzen gleichfalls zu beseitigen.

Kropf. Die Verdickung der Schilddrüse an der Vorderseite des Halses, die bis zu einem hängenden Gewächs ausarten kann, wird Kropf genannt. Befällt die Verdickung die ganze Drüse, dann nennt man sie „Blähhals". Über ihre Entstehung ist man sich ganz unklar. Vorübergehend tritt auch bei schweren Entbindungen ein Blähhals auf, auch skrofulose Mädchen neigen dazu. Ein mäßiger Gefäßkropf, durch inneren Druck entstanden, kann, nach Beseitigung des letzteren, auch durch eingreifende Behandlung entfernt werden. Wo sich aber festes Gewebe gebildet hat, mit reichlichen Kalkeinlagerungen oder gallertartigen Massen, dort kann nur Operation Hilfe bringen: eine Entleerung der Geschwulst durch Einschnitt, eine Ausschneidung der ganzen Geschwulst unter Schonung der gesunden Drüsenteile.

Solange nicht Atemnot, durch Druck auf die Luftröhre entstanden, eintritt, lasse man den Kropf unoperiert; durch Vibrationsmassage, kräftige Ableitung, Regelung der Darmtätigkeit und der Zirkulationsverhältnisse kann man auch bei großen Kröpfen erträgliche Verhältnisse schaffen. Ist man aber hauptsächlich des Schönheitsfehlers wegen besorgt, dann helfe man sich durch geschickte Kleidung, welche den Kropf ganz verbergen kann. Niemals dürfen jedoch der Halskragen, die Krawatte usw. einen fühlbaren Druck ausüben; denn dieser ist erstens für den Kropf sehr schädlich, zweitens führt er zu Kongestionen nach dem Kopf, zur Verengung der Luftröhre und Behinderung des Kehlkopfes und kann daher plötzliche Ohnmachten oder Erstickungsanfälle auslösen. Also lockere und durchlässige Kleidung, um jeglichen Druck und Erhitzung zu vermeiden!

Krupp (Croup). Unter „Bräune" haben wir sie schon besprochen. Die Auflagerung von Häuten im Kehlkopf und der Luftröhre ist ihr Hauptmoment.

Kupferrose. So nennt man eine bleibende Erweiterung der Gefäße auf der Nase, die sich zuweilen auch auf die Wangen erstreckt und blaurote Färbung besitzt. Am häufigsten entsteht sie durch gewohnheitsmäßigen Schnapsgenuß, wird also bei alten Trinkern gefunden (siehe unsere Tafel Nr. 6), doch kann auch eine finnige Nase oder eine erfrorene ganz ähnlich aussehen. Man denke also nicht immer gleich an Trunksucht! Entfernung der Grundursache, Massage der Nase und des ganzen Körpers, ableitende Bäder, kalte Leibaufschläge, nur laue Gesichtsbäder, zuweilen mit zusammenziehenden Stoffen vermischt, vermindern das häßliche Übel bedeutend. Meist gehen dieser Erkrankung wiederholte Entzündungen der Nase voraus, chronisch kalte Füße, übermäßiger Zufluß des Blutes zum Kopf bei vorwiegender Kopfarbeit. Das wäre also vorher noch zu bekämpfen! Wird man bedenklich über den Zustand der Nase, dann hole man in jedem Falle das Urteil eines Nasenarztes ein.

Kurzatmigkeit. Wenn der Atem hastig, stoßweise genommen wird, wenn man die Anstrengung der Nasenflügel und Halsmuskel sieht, dann ist das Atmen krankhaft. Merkt man bei Kindern dergleichen, dann lasse man sie

sofort ärztlich untersuchen, denn oft steckt ein Herz- oder Lungenfehler dahinter oder ein gefährliches akutes Halsleiden. Bei Asthma, bei allgemeiner Schwäche, bei Blutarmut tritt Kurzatmigkeit ein.

Behandlung. Man vermeide Überanstrengung solcher Personen, führe aber tägliche Gymnastik, wohlangepaßte Ernährung und systematisches Bergsteigen ein bei gutem Kräftezustand. Bei sehr Geschwächten ist die Koflersche Atemgymnastik äußerst wirksam (siehe „Atemgymnastik"), auch Wasseranwendungen, je nach dem Zustand, sind empfehlenswert: Kniegüsse, Wadenpackungen, Wassertreten.

Kurzsichtigkeit. An anderer Stelle schon haben wir die Brechfehler des Auges erklärt und der „Kurzsichtigkeit" infolge fehlerhaften Baues des Augapfels Erwähnung getan. Wir wiederholen, daß die Bilder bei zu langem Augapfel schon vor der Netzhaut zustande kommen, so daß auf derselben nur undeutliche Bilder entstehen. Daher tragen Kurzsichtige Konkavbrillen, welche die Brechkraft des Auges vermindern und das Bild auf die richtige Stelle bringen.

Behandlung. Sie ist noch wenig erprobt, obwohl in der letzten Zeit verschiedene Theorien der Behandlung auftauchten. Ist auch an der angeborenen Kurzsichtigkeit nicht mehr viel zu ändern, so sind doch die erworbene und jene mit deutlichen Zirkulationsstörungen und Nervenstörungen verbundene zu beeinflussen. Ableitung in Form heißer Fußbäder, kalter Leibaufschlag, heiße Kräuter- oder Solbäder, Gymnastik, Halsmassage, um die Kopfgefäße besser zu entleeren, Sehübungen in die Ferne, viel Aufenthalt im Freien und Vermeidung anstrengender Naharbeit (Sticken, Lesen, Schreiben) neben richtiger Pflege des Darmes haben bedeutende Besserung und Beseitigung lästiger Beschwerden erzielt. Bei Kindern ist stets der ganze Mensch in Betracht zu ziehen und ist alljährlich durch mehrwöchige Kuren und Regelung der ganzen Lebensweise gegen die zunehmende Kurzsichtigkeit anzukämpfen. Nicht Brillen „heilen" in der Jugend, wohl aber Gartenarbeiten, Barfußlaufen, Atemgymnastik! Könnte man alle Bureauarbeiter und Schüler auf das Feld hinaustreiben, so könnte man die Hälfte aller Kurzsichtigen heilen.

Küssen. Das weibliche Geschlecht ist das kußlustige; seine Zärtlichkeit, seine Hingebung, sein Verkehr mit der liebreizenden Kinderwelt verleiten es viel mehr zum Küssen, als dies beim männlichen Geschlecht der Fall ist. Das ist an und für sich natürlich und nicht unrecht, hat aber auch seine Gefahren. Wir wissen, wie viele Menschen kranke Zähne, ebensolchen Speichel, üblen Mundgeruch usw. haben, ferner wie durch Atem und Haut allerlei Krankheitsstoffe übertragen werden; es ist daher das Küssen auf den Mund unter Umständen ungesund und unangenehm und sollte durchaus vermieden werden. Kinder lasse man niemals auf den Mund küssen! Auch zu häufiges Küssen auf die Wangen kann Ausschläge erzeugen. Die Sitte in Österreich und in slavischen Ländern, sich bei allen Gelegenheiten mit Küssen

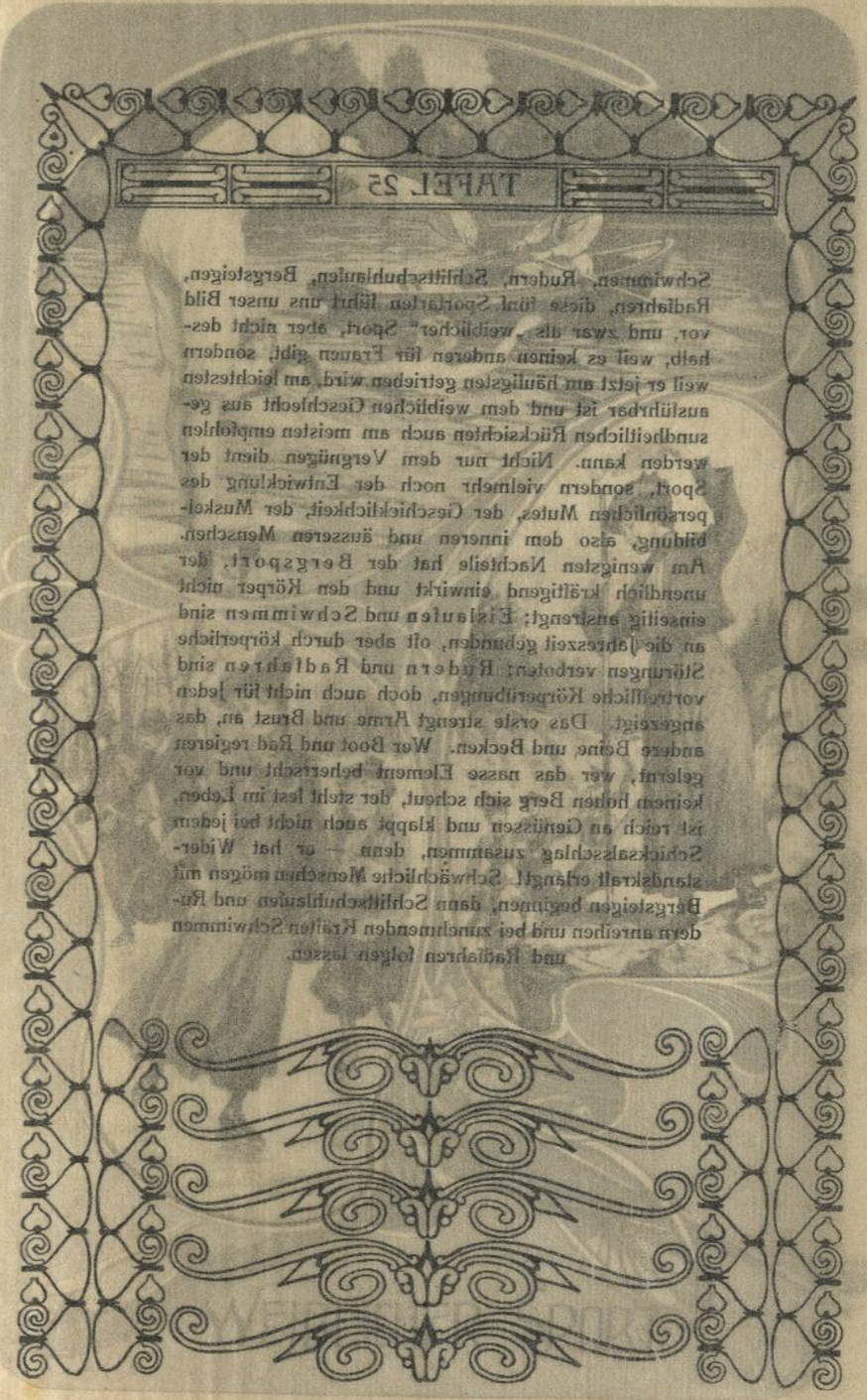
zu begrüßen, auch wenn man sich nicht liebt, ist eine Unsitte, die mit mangelhafter Entwicklung der Persönlichkeit zusammenhängt. Soll der Kuß Wert behalten, dann küsse man nur im warmen Herzensdrange, gelegentlich und zur rechten Stunde, lasse sich im übrigen aber mit einem mehr oder minder warmen Händedruck genügen, der niemanden schadet und niemals Ekel einflößt. Auch sollen unsere Begrüßungsarten niemals zur Lüge werden, was stets der Fall ist, wenn man unsympathische Menschen, die uns vielleicht wiederholt geärgert haben, auch noch mit Zärtlichkeiten bedenkt. Wahr sein heißt auch stark sein!

L.

Lachkrampf. Nervös überreizte Menschen können mitunter ihre Affekte, wie Heiterkeit, Schmerz, Groll nicht in gewissen Grenzen halten, sie können mit Lachen oder Weinen nicht „aufhören". Dann geht ihr Zustand leicht ins Krankhafte über, er wirkt krampfhaft. Bei Hysterischen sind daher auch Lach- und Weinkrämpfe, von den verschiedensten Reizen ausgelöst, eine nicht seltene Erscheinung. Eine davon befallene Person lasse man sich ausstrecken, öffne ihr alle Kleider, sorge für frischen Luftzug, stecke die Beine in heißes Wasser von 40° C. und bleibe ihr gegenüber ernst und ruhig. Große Teilnahme, erregtes Klagen oder gar Mitweinen erhöht den Reizzustand. Nach eingetretener Beruhigung sorge man für äußere Ruhe, entferne alle Menschen und beginne mit vorsichtiger Behandlung, welche sowohl das Gemütsleben wie das Nervensystem betrifft. Alles was an anderer Stelle über Nervenstärkung steht, wird auch hier angebracht sein. Nebenbei muß die Willenskraft erhöht und die Patientin täglich zur Selbstbeherrschung aufgefordert werden. Viel Weichlichkeit, viel schlechte Erziehung steckt oft hinter diesen Lach- und Weinkrämpfen verwöhnter Mädchen und Frauen.

Lähmungen. Wenn ein Nervenast und infolgedessen bestimmte Muskeln plötzlich versagen, auf Tage oder Jahre, so spricht man von Lähmungen. Es kann dies zentrale Ursachen haben — also im Gehirn sitzen — oder periphere, durch Verletzungen an dem Nervenast selbst entstanden. Blutungen, Geschwülste im Gehirn, Entartung einzelner Gehirnteile, oder Druck auf Nerventeile, wie bei schweren Geburten, auch bei Anwendung der Zange, bei Bauchgeschwülsten usw., können zu Lähmungen führen. Die Symptome der Lähmung sind: Schwere in dem betroffenen Gliede, Unfähigkeit, gewohnte Bewegungen auszuführen, später infolge der vollständigen oder teilweisen Bewegungslosigkeit eine Abnahme an Umfang und Gewicht, sogenannter „Muskelschwund".

Behandlung. Beseitigung der Ursachen, so weit als dies möglich ist, und wo nur eine Ernährungsstörung einzelner Nerventeile vorliegt, Anregung des Stoffwechsels und der Nerventätigkeit durch Wechselgüsse,



Die Frau als Hausärztin. Tafel 25.

TAFEL 25

Schwimmen, Rudern, Schlittschuhlaufen, Bergsteigen, Radfahren, diese fünf Sportarten führt uns unser Bild vor, und zwar als „weiblicher“ Sport, aber nicht deshalb, weil es keinen anderen für Frauen gibt, sondern weil er jetzt am häufigsten getrieben wird, am leichtesten ausführbar ist und dem weiblichen Geschlecht aus gesundheitlichen Rücksichten auch am meisten empfohlen werden kann. Nicht nur dem Vergnügen dient der Sport, sondern vielmehr noch der Entwicklung des persönlichen Mutes, der Geschicklichkeit, der Muskelbildung, also dem inneren und äusseren Menschen. Am wenigsten Nachteile hat der Bergsport, der unendlich kräftigend einwirkt und den Körper nicht einseitig anstrengt; Eislaufen und Schwimmen sind an die Jahreszeit gebunden, oft aber durch körperliche Störungen verboten; Rudern und Radfahren sind vortreffliche Körperübungen, doch auch nicht für Jeden angezeigt. Das erste strengt Arme und Brust an, das andere Beine und Becken. Wer Boot und Rad regieren gelernt, wer das nasse Element beherrscht und vor keinem hohen Berg sich scheut, der steht fest im Leben, ist reich an Genüssen und klappt auch nicht bei jedem Schicksalsschlag zusammen, denn — er hat Widerstandskraft erlangt! Schwächliche Menschen mögen mit Bergsteigen beginnen, dann Schlittschuhlaufen und Rudern anreihen und bei zunehmenden Kräften Schwimmen und Radfahren folgen lassen.

Die Frau als Hausärztin. Tafel 25.

Elektrizität, Gymnastik, Beugung, Rollung, Klatschung, Schüttelung der beeinträchtigten Gliedmaßen oder Muskelpartien, heiße Bäder mit kaltem Guß, Massage usw. Manche Lähmung verschwindet auch von selbst, wenn Druckwirkungen aufhören. Gaumenlähmungen nach Diphtheritis als Folge von Vergiftungen werden durch Heißluftbäder, Schwitzpackungen, Luftbäder beseitigt, doch kann es Monate dauern. Kinderlähmungen (siehe diese) bedürfen oft jahrelanger Bemühungen; Gesichtslähmungen nach heftigen Nervenentzündungen werden selten lebenslang bleiben, wenn sie sofort in unserem Sinne behandelt werden; Augenmuskellähmungen, die zum Schielen und anderen schweren Störungen führen, können oft durch operative Eingriffe ganz beseitigt werden; Stimmbandlähmung bleibt für Sänger und Redner tragisch, wenn alle Anregungsmittel erfolglos bleiben. Bei Hysterischen aber kann die Stimme ebenso plötzlich zurückkommen, wie sie verschwunden ist. Vibrationsmassage einerseits, Heilmagnetismus anderseits können Überraschendes erzielen.

Leber. (Siehe Fig. 366 und 367). Sie ist eine große Drüse und liegt in der rechten Seite des menschlichen Körpers. Gallengänge und ein feines Blutgefäßnetz umspinnen sämtliche Läppchen, in welchen die Gallenbereitung erfolgt. Die Galle sammelt sich in der Gallenblase und ergießt sich in den Dünndarm, wo sie zur weiteren Verdauung des Darminhalts notwendig ist.

Leberflecken. Braune Flecken an der Stirn und Wange, die während der Schwangerschaft, bei Gebärmutterkrankheiten u. a. auftreten, werden „Leberflecken" genannt, weil sie an braune Leber erinnern, haben aber in Wirklichkeit nichts mit dieser zu tun. Nach Besserung des Stoffwechsels im allgemeinen oder Ausheilung des Unterleibsleidens verschwinden sie oft von selbst. Immerhin sind sie eine krankhafte Erscheinung, deren Entstehung man nachforschen muß.

Leberkrankheiten. Stauungsleber, Leberabszeß, Entzündungszustände, Fettleber, Krebs — sind die häufigsten Krankheitsformen. Bei jeder Nahrungsaufnahme vermehrt sich der Blutzufluß zur Leber; findet dieser zu häufig statt, so vergrößert sich die Leber allmählich. Kommt durch zu reichliche Aufnahme von Alkohol noch eine chronische Leberentzündung zustande, so entsteht die große „Säuferleber", die alle Schlemmer und Trinker haben. Die Fettleber besteht bei den meisten Personen, die an allgemeiner Fettleibigkeit leiden, macht ihrer Größe und Schwere wegen große Beschwerden und kann nur nach allgemeiner Entfettung und Neubelebung der Verdauungskräfte besser werden. Katarrh der Gallengänge tritt nach Erkältungen oder groben Diätfehlern (also Reizungen des Lebergewebes) gerne auf, ist mit stechenden Schmerzen in der rechten Seite, allgemeinem Unwohlsein, auch Fieber und dann „Gelbsucht" (Icterus) verbunden. Leberkrebs wird oft vom Magen übertragen, kann aber auch selbständig in der Leber auftreten. Zu operieren ist er nicht, der davon Befallene geht mehr oder minder lang-

sam zugrunde, doch können die Beschwerden durch richtige Lebensweise sehr vermindert werden. (Siehe „Krebs".)

Behandlung der Leberstauung. Viele gut lebende Personen leiden an Kurzatmigkeit, vollem Gefühl in der rechten Seite, können sich nicht bücken, schreien auf, wenn man sie in die rechte Seite stößt usw. Diese haben eine vergrößerte, mit Blut überfüllte Leber. Magere, vegetarische Kost, saure Molken, grüne Salate, sehr viel saftige Früchte, systematisches Bergsteigen und Koflersche Atemgymnastik werden die Blutverteilung sehr bald ändern und die Beschwerden beseitigen. Nächtliche Leibwickel, morgens Ganzübergießung mit 35° C. und 23° C., ein paar Heißluftbäder mit tüchtiger Schweißerzeugung heben den ganzen Stoffwechsel wesentlich. Gesellen sich noch andere Zustände zu den genannten, dann muß selbstredend die Behandlung auch genau angepaßt werden, was nur ärztlicherseits geschehen kann. Niemals vernachlässige man jedoch leichtere Krankheitserscheinungen an der Leber; denn ihre ungestörten Funktionen sind unentbehrlich zur Erhaltung unserer Gesundheit. Absolute Alkohol-Abstinenz, Entfettungskur bei Fettsucht, Sitzbäder verschiedener Art, vorsichtige und verschiedenartige Bauch- und Lebermassage wirken viel mehr als Karlsbad oder Marienbad.

Lebertran. Er wird aus Nordseefischen gewonnen, riecht unangenehm, dürfte aber doch leichter verdaulich sein als anderes Fett. Bei Schwindsüchtigen, Skrofulosen, gewissen Hautkrankheiten wird er viel angewendet; man kann ihm einen gewissen Nähreffekt nicht absprechen. Unangenehm bleibt aber die Ausdünstung der Kranken, die auf Kleider und Betten den häßlichen Trangeruch überträgt. Reizbare Naturen und Magenschwache vermögen ihn natürlich nicht hinunterzuwürgen. Es ist wahrscheinlich, daß Milchfett, in ähnlicher Weise genossen wie Lebertran, auch ähnliche gute Wirkung hätte.

Leibaufschlag. Leibumschlag. (Siehe Fig. 405.) Er besteht aus einem nassen Tuche und einem breiteren trockenen Flanellstreifen. Als Aufschlag wird er viereckig zusammengelegt, als Umschlag um Kreuz und Bauch gewickelt. Wie in die Rumpfpackung legt man sich auch in den Leibumschlag, der bei aller Art Unwohlsein ein vortreffliches Vorbeugungsmittel ist. (Siehe Tafel Nr. 20 „Packungen".) Bei Kindern und Erwachsenen empfiehlt es sich daher, bevor man sich über die gesundheitliche Störung klar geworden, den Leibaufschlag nachts anzuwenden, der oft sehr rasch Hitze, Verdauungsstörungen, Kopfschmerz, Schlaflosigkeit, Unruhe usw. beseitigt. Der kleinere Aufschlag wird von frostigen Personen besser vertragen als der größere Umschlag und wirkt stärker auf den Darm; der Umschlag dagegen beeinflußt eine größere Körperfläche.

Leibbinden. Seit jeher haben die Leibbinden unter der Frauenwelt eine große Bedeutung gehabt; denn einmal hieß es, bei Schwangerschaft den schweren Leib zu stützen, ein andermal, bei Erschlaffungszuständen neuen Halt zu geben, oder bei innerem Frost, Magen- oder Darmleiden für gleichmäßige

Wärme zu sorgen. Man hat daher viele Arten von Binden hergestellt, nicht alle aber sind gleichberechtigt. Die eine besteht aus einem Stückchen Flanell, das man sich um den Leib bindet und Tag und Nacht trägt. Sie wärmt vorzüglich, wird sehr angenehm empfunden und hebt tatsächlich oft die Darmtätigkeit. Andere Binden zeigen uns Fig. 298 bis 303. Sie sind stets dann berechtigt, wenn sie aus durchlässigem Stoff bestehen, wie Fig. 403 und 404, nirgends unangenehme Druckwirkungen haben und nicht zu umfangreich sind. Aus Gewohnheit aber trage man Binden nicht, sondern trachte vielmehr, sich bald wieder von ihnen zu befreien, indem man durch richtige Behandlung nach allgemeiner Kräftigung strebt. Eine der wirkungsvollsten Leibbinden ist der Juno-Gürtel, der bei Hängebauch, Erschlaffungszuständen, Wanderniere, Gebärmuttersenkung vortrefflich wirkt; entschiedene Vorzüge haben auch „Viktoria"- und „Monopol-Leibbinden", Fig. 404 und 406. Ferner ist für sehr schwere Frauen der Platen-Garms-sche Gürtel sehr zu empfehlen, der den besten Halt geben dürfte. Da die Frauen ihren eigenen Zustand oft gar nicht richtig zu beurteilen vermögen, sollen sie stets die Leibbinde nur nach ärztlicher Beratung wählen. Es werden dann schädliche Fehlgriffe weniger leicht vorkommen.

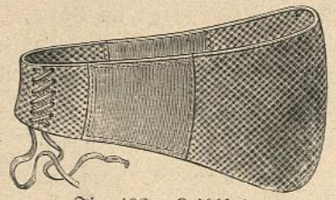


Fig. 403. Leibbinde.

Fig. 404. Viktoria-Leibbinde.

Leibschmerzen. Der „Leib", richtiger Bauch des Menschen, ist Sitz vieler und sehr wichtiger Vorgänge; daher ist er auch Sitz der meisten Funktionsstörungen und der verschiedensten Schmerzen. Gut ist es, wenn man sich von Jugend an gewöhnt, die Art der Bauchschmerzen zu unterscheiden und ihren Sitz festzustellen, da durch irrige Angaben der Patienten der Arzt oft irregeleitet wird. Die meisten Schmerzen kommen natürlich aus dem Darm, da dieser die Leibeshöhle fast ausfüllt und beständig in mehr oder minder starker Bewegung ist. Bei Frauen kommt in zweiter Linie die Gebärmutter mit ihren Anhängen in Betracht und erst in dritter Linie Blase, Nierenleiter, Beckenmuskel oder Knochen. Die Darmschmerzen sind stechend, krampfartig oder beklemmend, indem sie sich aufblähen und auf ihre Umgebung

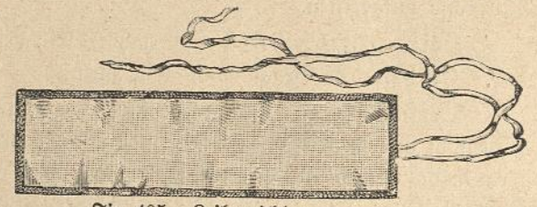


Fig. 405. Leibumschlag.
Aufgerollte Wollumhüllung mit darauf-liegender aufgerollter rohseidener Einlage. Die Bänder sind an der Woll-umhüllung angenäht.

drücken. Klystiere, Bauchmassage, ein treibender Tee, eine kleine Fastenkur, für den Augenblick trockenheiße Aufschläge auf den Bauch, ableitende heiße Beinbäder usw. wirken Wunder. Liegt ein schweres Leiden vor, dann richtet sich die Behandlung natürlich nach diesem. Schmerzen in den Eierstöcken werden oft mit Darmschmerzen verwechselt; dann hilft nur eine gründliche ärztliche Untersuchung. Meist liegt die Ursache aber an unserem Essen, überflüssigen Gärungen im Darm, Gasbildungen, schmerzhaften Anhäufungen von alten Kotballen und dergleichen mehr. Gesunde und vernünftig essende Menschen brauchen keine Leibschmerzen zu haben.

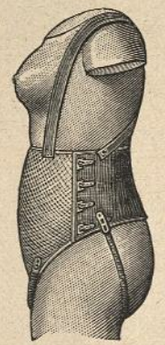


Fig. 406.
Universal-Leibbinde „Monopol"
Nach Ostertag.

Leichengift. Leichen gehen um so rascher in Fäulnis über, je verdorbener die Säfte des Verstorbenen waren und je wärmer die Außentemperatur ist. Dabei entwickeln sich Stoffe, welche als tödliches Gift in dem Organismus Lebender wirken. Wer daher mit Leichen zu tun hat, hüte sich vor kleinen Hautwunden, weil durch diese solches Gift eindringen kann. Wird man aber von Aasfliegen gestochen, die an ihrem Körper mitunter die bösartigsten Gifte tragen, dann sauge man entweder die Stichstelle energisch aus, speie den Speichel sofort aus, spüle den Mund aus und mache heiße Bäder oder örtlichen Dampf, damit das Blut an die verwundete Stelle getrieben wird, und schwitze auch tüchtig. Ist die verwundete Stelle am Finger oder Arm, dann ist es gut, diesen sofort abzubinden, damit der Giftstoff nicht so schnell weitergeschleppt wird und die eingetretene Blutung sich vermehrt. Durch den ausfließenden Blutstrom werden eingedrungene Blutstoffe mitgerissen.

Leistenbruch. (Siehe „Bruch".) Ein Leistenbruchband stellt Fig. 408 dar. Es hält den Bruch vollständig zurück.

Lethargie ist Schlafsucht, ein schwerer, todähnlicher Schlaf, aus dem man nicht zu erwecken ist. Er tritt nach Alkoholvergiftung ein, auch als seltener Krankheitszustand, für den meist noch alle Erklärungen fehlen. Ein gutes, warmes Lager, frische Luft, Entfernung beengender Kleidungsstücke muß als erstes beachtet werden, auch Hochlagerung des Kopfes, wenn er dunkel gefärbt und die Atmung erschwert scheint. Kalte Stirn- und Herzkompressen, auch kalte Essigabreibungen werden zur Erweckung und Belebung der Zirkulation beitragen.

Leukämie, eine gefährliche Blutkrankheit, bei welcher sich die weißen Blutkörperchen übermäßig vermehren. Blutungen, Abmagerung, Drüsenschwellungen, Schwäche sind ihre Symptome. Für die Behandlung gilt, was unter Bleichsucht und Blutarmut angegeben ist, nur verlangt sie noch energischeres Eingreifen.

Liegekuren. Die Neuzeit schenkt dem systematisch betriebenen Liegen zu Heilzwecken immer mehr Aufmerksamkeit. Und mit Recht. Schonung der

Herzkraft, gleichmäßige Erwärmung, reichlicher Genuß reiner Luft, am besten würzige Waldluft, sind ihre Hauptzwecke dabei. Wir erreichen sichtliche allgemeine Kräftigung dadurch und empfehlen die Liegekur daher für Lungen- und Herzkranke, für Blutarme, für Geschwächte. Man wickelt den Kranken, der sich in leichter, nicht drückender Kleidung befinden muß, in warme, wollene Decken, und legt ihn auf eine sonnige Veranda oder in den Garten, dort mag er schlummern oder ins Blaue gucken; lesen oder viel sprechen ist verboten. Zwei bis drei Stunden vormittags, ebensoviel nachmittags, sind angezeigt. Starke Geräusche in der Umgebung sind zu vermeiden. Bei kalten Füßen wird immer eine Wärmflasche mitgepackt oder die Füße durch die bekannten Mittel erwärmt.

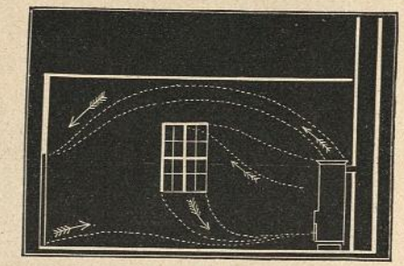


Fig. 407.
Bewegung der erwärmten Zimmerluft.
Nach Walser.

Lipom, siehe „Fettgeschwulst".

Lues, Luftseuche, siehe „Syphilis".

Luftbad. Im I. Teil ist es behandelt worden; Fig. 409 zeigt uns ein Luftbad, wie es früher bei Prießnitz genommen wurde. Der Badewärter mußte mit dem Badetuch Wind machen und der Kurgast mußte dabei laufen, um teils zu trocknen, teils um mit immer neuen Luftschichten in Berührung zu kommen. Diese Art des Luftbades ist in frischer Morgenluft äußerst wirksam. Man probiere! Im übrigen lese man das dritte Kapitel des I. Teiles und betrachte Fig. 54 und Tafel 14.

Luftbaden im Zimmer. Es ist mangelhaft, weil es das „Baden" nur in kalten Mauern, auf Dielen (totem Holz), in eingeschlossener Luft usw. gestattet, weil die Ausstrahlungen des Erdbodens, die bewegte, frei zutretende Luft, der blaue Himmel über uns, die grünen Pflanzen um uns fehlen. Trotzdem kann und soll es als Notbehelf geübt werden, aber unter folgenden Vorsichtsmaßregeln: 1. um zu starke Abkühlung zu vermeiden, besonders für Anfänger, bewege man sich nur auf Teppichen, weil gewichste oder gestrichene Fußböden besonders kalt sind; 2. wenn die Außentemperatur nicht zu kalt ist, öffne man die Fenster weit und bewege sich möglichst immer im Bereiche der eindringenden Sonnenstrahlen; 3. man mache in kühler Luft reichlich Bewegung, Arm- und Beinübungen, laufe auch und atme tief, damit der Stoffwechsel lebhafter angeregt wird; 4. man beginne, am besten morgens, mit fünf Minuten und steigere die Dauer des Bades allmählich bis auf eine Stunde, je nach Zuständen und Wohnungsverhältnissen. Bei Melancholie, trägem Stoffwechsel, Anämie, allgemeiner

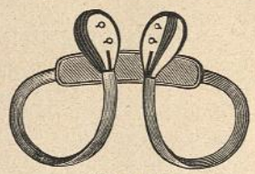


Fig. 408.
Doppelseitiges Bruchband,
mit einer federnden Pelotte.

Schwäche usw. wirken auch diese Bäder ausgezeichnet. Im allgemeinen empfiehlt es sich, nur in warmer Jahreszeit damit zu beginnen, in geheizten sonnigen Räumen kann man aber auch mitten im Winter den Anfang machen.

Luftkissen. Verschieden geformte Gummisäcke, mit Luft gefüllt, wodurch sie weich und elastisch werden (auch Wasserkissen), dienen zum Schutz kranker Körperteile, indem man diese in den Hohlraum bettet. Bei wochenlanger Bettlägerigkeit entsteht durch Druck das bekannte „Aufliegen", wodurch wunde Hautstellen erzeugt werden, welche den unheilbaren Kranken neue Qualen verursachen. Luftkissen, rechtzeitig angewendet, häufige Waschungen der Steißgegend und des Rückens, Auflegen feuchter Aufschläge verhüten Wundheit. (Siehe unsere Fig. 410 bis 412, die solche Luftkissen darstellen.)

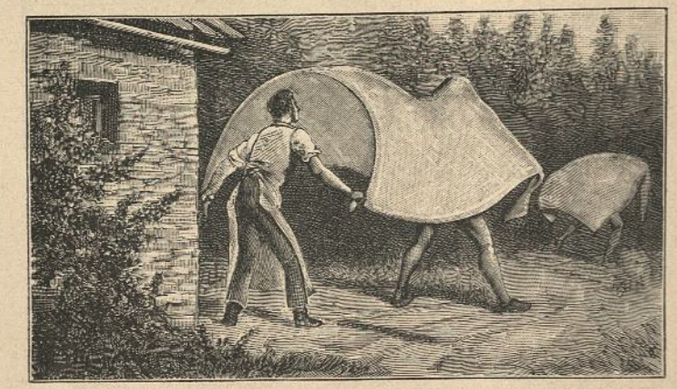


Fig. 409. **Wasserluftbad** nach einer Dusche auf dem Gräfenberge. Nach Siegert.

Lüftung. Die wenigsten Menschen haben richtige Vorstellungen über die Art, wie man reine Luft in den Wohnräumen erhält, und es ist unglaublich, an welche Gestänke sich sonst scheinbar reinliche Menschen zu gewöhnen vermögen. Man lese nach, was wir im I. Teile schon über Luft, Luftbäder und Reinlichkeit gesagt haben. Unsere Nase soll der Wächter sein, der uns anzeigt, wo wir einzugreifen haben. Ein geschlossener Raum mit vielen Möbeln, brennender Lampe, mehreren Personen hat sehr rasch verbrauchte Luft; man muß daher öfter am Tag kurzen Durchzug veranstalten und nachts die Fenster überhaupt nicht schließen, damit sich auch die letzten Winkel mit frischer Luft füllen. Dann sammeln sich keine Familiengerüche an, wie in so vielen Wohnungen. In einem kleinen Raume können ungestraft mehrere Menschen schlafen, wenn neuer Sauerstoff beständig zufließt und die Ausdünstungen der Schlafenden abfließen können. Vorzimmer und Kammern, die mitunter mit der Außenwelt nicht direkt verbunden sind, müssen — wenn sie nicht muffig werden sollen — öfters mittelst Durchzug gelüftet werden, indem man gegenüberliegende Räume öffnet und deren Fenster offen stehen läßt. Der ungehinderte Durchzug ist mehr wert als

Blattpflanzen, Räucherstoffe, Waldparfüm u. dgl. Reine Luft erhält rote Backen, helle Augen, fröhliche Stimmung! Man betrachte Fig. 407, wie die Luft im geheizten Raum sich erneuert, die kalte nach unten sinkt, die erwärmte nach oben steigt und mache darnach praktische Nutzanwendungen.

Lungenkrankheiten. (Siehe Tafel Nr. 2 und Fig. 315.) Ohne Atmung können wir nicht bestehen; eine gehemmte, unvollkommene Lunge macht uns zu elenden Menschen; ihre Gesunderhaltung ist daher eine unserer wichtigsten Aufgaben.

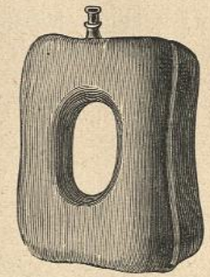


Fig. 410. **Luftkissen aus Gummi.**

Wir unterscheiden: Lungenschwäche, -Erweiterung, -Entzündung, -Schwindsucht, -Blutung, -Abszeß, -Fäule, -Schlag.

An Lungenschwäche leiden unzählige Menschen, meist blutarme, an körperliche Ausarbeitung nicht gewöhnte Stubenhocker, auch Herzkranke, also stets solche, welchen gesunde Lebensreize fehlen, die sich an flache Atmung gewöhnt haben und kräftige Muskelarbeit nicht kennen. Das sind vorzugsweise Frauen und schwächliche Kinder. Die Heilung ist schon in der gegebenen Erklärung angedeutet.

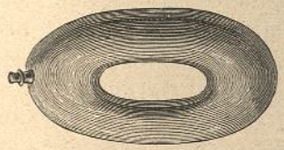


Fig. 411. **Luftkissen.**

Die Lungenerweiterung (Emphysem) tritt dann ein, wenn die Lungenbläschen die Fähigkeit der Zusammenziehung verlieren, wenn zwar viel Luft in der Lunge vorhanden ist, aber der Luftwechsel fehlt und die Ausatmung erschwert wird. Es erweitern sich dann die Bläschen, ja zerspringen und vereinigen sich zu größeren Lufthöhlen. Zerstörung kleinerer Blutgefäße, größere Anstrengung des Herzens, um die vorhandene Blutmenge durch die verminderten Lungengefäße zu treiben, erzeugen Herzvergrößerung, Kurzatmigkeit, ein beklemmendes Gefühl der Völle, schließlich Blausucht (Zyanose), wenn das Herz nicht mehr ausreicht, Asthma, Schwindel, Kopfschmerz usw. Die Koflersche Atmungsmethode, gymnastische Übungen, um Luft auszupressen, milde, nicht blähende Diät, kalte Rückengüsse — auch pneumatische Behandlung (Einatmung verdichteter, Ausatmung in verdünnter Luft) — usw. führen zu bedeutender Besserung oder zur Heilung.

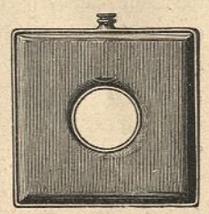


Fig. 412. **Luftkissen aus Gummi.**

Lungenentzündung wird lebensgefährlich durch Überfüllung der Lungen mit Blut und der Bläschen mit Blutwasser (Exsudat), wodurch ein Luftwechsel unmöglich wird. (Beim Lungenödem findet die Überfüllung der Lungen zuweilen plötzlich statt und führt zur Erstickung, jedoch ohne

Entzündungserscheinungen. Die Lungenentzündung (die kruppöse, pneumonia crouposa) beginnt mit Schüttelfrost und hohem Fieber, zu dem sich bald Seitenstechen und Kurzatmigkeit gesellen, später kurzer Husten mit blutigem Auswurf. Auf unserer Fiebertabelle, Fig. 361, ist die Art des Fiebers zu erkennen, auch die Dauer der Krankheit. Außer der kruppösen, die uns plötzlich überfällt, unterscheidet man auch eine katarrhalische, welche langsam an andere vorhergegangene Erkrankungen, z. B. Bronchialkatarrh, sich anschließt und wochenlang anhalten kann. Für Kinder, Greise und Trunksüchtige ist die kruppöse Lungenentzündung sehr gefährlich. Der Abfall des Fiebers, die sogenannte Krisis, tritt am fünften, siebenten, auch zehnten Tag ein.

Fig. 413.
Taschenflasche für Hustende.
Durchschnitt und äußere Ansicht.

Behandlung der Lungenentzündung. Sie muß vorsichtig ausgeführt werden, da Güsse, Bäder, große Temperaturunterschiede bei starker Lungenentzündung nicht ertragen werden. Ohnmachten, Herzschwäche hat man darnach beobachtet. Kühle, reine Zimmerluft, Zitronenlimonade, süße Molken, Apfelsinen, frische Apfel genügen zur Nahrung; Entleerung des Darmes bei Beginn des Fiebers, Beseitigung der Federbetten und zur Dämpfung der Fieberhitze und Ableitung halbstündlich zu wechselnde Leibaufschläge von 20° bis 25° C. nebst kälteren Wadenpackungen. Brustpackungen beklemmen im ersten Stadium der Krankheit zu sehr. Kühle Rückenwaschungen, kühlende Klystiere, Kopfaufschläge sind jedoch sehr empfehlenswert. Beginnt lockerer Husten, dann lege man den Kranken in ein Halbbad von 35° C., frottiere den Körper mit warmen Händen und kühle langsam bis 28° C. ab, ohne den Kranken aufzurichten. Triefend legt man ihn ins Bett, wickelt ihn gut ein und gibt an den Oberkörper Wärmeflaschen. Die ganze Anwendung dauert nur drei Minuten, dann treten weder Ohnmachten noch Atemnot ein. Fällt das Fieber ab und steigert sich der Husten, dann sind warme Brustpackungen angezeigt, dreistündlich zu wechseln, welche den Husten lockern und den Heilprozeß unterstützen. Später kommen Halbbäder mit Rückenguß, heiße Fußbäder, nächtliche Rumpfpackungen und ausgiebigere Kost in Betracht.

Lungenschwindsucht. Sie ist die verbreitetste Krankheit unserer Zeit; in Europa sterben jährlich fast eine Million Menschen daran. Die Industrie und die unnatürliche Lebensweise der Menschen, verdorbene Atemluft und krankmachende Nahrung haben es dazu gebracht. Unter Lungenschwindsucht versteht man den Zerfall des Lungengewebes nach Bildung von kleinen Knötchen, den Tuberkelknötchen, in welchen sich die Tuberkelbazillen befinden. Abnehmende Atmungsfähigkeit, Blutungen, wenn Adern zum Zerfall geraten, Bildung von Höhlen in den Lungen, Abmagerung, quälende Hustenanfälle, Kehlkopferkrankungen, Darm- und Magenleiden, starke nächtliche Schweiße usw. führen allmählich zur Auflösung. Bei jugendlichen Individuen und der „galoppierenden Schwindsucht“ kann diese allerdings schon nach Monaten eintreten. Katarrhe der Luftwege machen die Lungen zum Eindringen des Bazillus sehr geneigt, weil sie epithelfreie Stellen schaffen, wo er sich ansiedeln kann. Gesunde Menschen aber mit widerstandsfähigen Geweben können Tuberkelbazillen einatmen und schlucken, ohne zu erkranken; denn diese können ihnen nichts anhaben, sie finden den nötigen Nährboden nicht in ihnen. Blutarmut, schwache Gewebe, mangelhafter Stoffwechsel sind also die Vorbedingungen, die Schwindsucht unter gegebenen äußeren Bedingungen schaffen, und vor diesen haben wir uns zu bewahren. Der Beginn der Schwindsucht ist oft ein schleichender, es besteht schon lange Lungenkatarrh ohne eigentliche Schwindsuchtssymptome. Der Kranke ist nervös, blutarm, klagt vielleicht auch über Mattigkeit oder Magenbeschwerden, und niemand denkt an die

Fig. 414. **Beleucht-Akt** in der Sonnen-Heilanstalt für Lupuskranke zu Oranienburg bei Berlin. Die 20 Jahre alte Patientin leidet seit ihrem 12. Lebensjahre an Lupus vulgaris. Die oberen Teile der Nase und die angrenzenden Wangenpartien sind bereits verheilt.

Lunge. Besonders bei jungen Mädchen findet man solche Fälle. Die Lungenschwindsucht ist nicht unheilbar, wenn rechtzeitig und mit den richtigen Mitteln eingegriffen wird; aber ihre Behandlung muß umfassend und sorgfältig sein; daher erreicht man bei ausgebildeten Fällen in häuslicher Pflege meist nicht viel. Naturheilung kommt trotzdem in unzähligen Fällen vor, indem tuberkulöse Herde der Lunge verkalken und von gesundem Gewebe umgeben bleiben, wenn genügend Widerstandskraft vorhanden war.

Fig. 415. **Brenn-Akt**
in der Sonnen-Heilanstalt für Lupuskranke zu Oranienburg bei Berlin, ausgeführt durch M. Mehl unter Assistenz von Frau und Tochter bei einer 53jährigen, 48 Jahre an Lupus vulgaris (Hauttuberkulose) erkrankten, jetzt fast völlig geheilten Patientin.

Behandlung. Reinste Berg- und Waldluft ist die erste Bedingung, individuell geregelte Bewegung und Wasserbehandlung, mildeste vegetarische Kost erzielen Kräftigung und Heilung. Bei vorgeschrittenen Leiden sind Liegekuren im Freien auf geschützter Veranda oder in einer Lufthütte, bei leichter Kost und täglicher Streichmassage, von vortrefflicher Wirkung. Tägliche Luftbäder, oft in der Sonne genommen, bei Nachtschweißen kühle Abwaschungen mit Essigwasser, durchlässige, warme Wäsche, sexuelle Ruhe und Atemgymnastik tragen wesentlich zur Besserung bei. Der Schwindsüchtige schlafe allein in einem Zimmer und stets bei offenem Fenster; sein Auswurf falle nie auf den Boden oder ins Taschentuch, sondern werde in einem kleinen Spucknapf gesammelt, den der Kranke bei sich trägt. Wenn er trocken wird, verbreitet er sich leicht weiter und kann andere schwächliche Menschen schädigen.

Fig. 413 stellt eine Taschenflasche für Hustende dar, welche leicht eingesteckt werden kann und ein Ausschütten des Inhalts nicht leicht gestattet. Bei Durchfall, häufigen Lungenblutungen ist Behandlung nur unter ärztlicher Leitung möglich und eine sorgfältige Pflege sehr notwendig. Leider haben wir noch viel zu wenig gut eingerichtete Heilstätten für die große Menge von Lungenkranken, und so gehen Tausende mangels guter Pflege und richtiger Behandlung zugrunde. Kreosot, Wein, Fleisch seien für Schwindsüchtige streng verbannt, dafür Wald, Sonne, Beerenobst, Milch eingeführt.

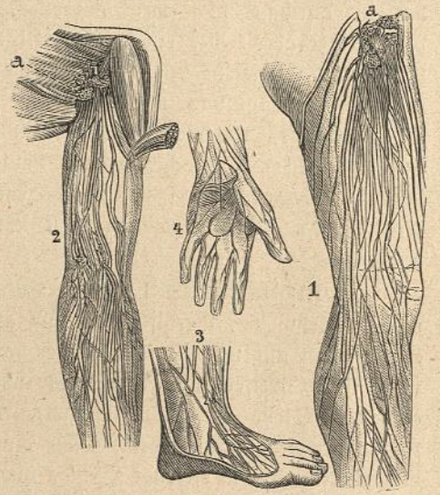


Fig. 416. **Lymphgefäße.**
a Lymphdrüsen. 1 Bein. 2 Arm. 3 Fuß. 4 Hand.

Lungenblutung tritt meist nur bei Tuberkulose auf, zuweilen auch, ohne daß diese nachweisbar wäre. Sie kann bei ungünstigen Verhältnissen zum Tode führen, aber auch ohne weitere Folgen bleiben. In ausgestreckter Lage, ohne zu sprechen, verharre der Kranke ganz still. Man lege ganz kalte Essigaufschläge auf die Brust und mache eine heiße Beinpackung. Die Fenster halte man weit offen und gebe nur kalte Vollmilch, süßen Traubenmost, Apfelmus löffelweise als Nahrung. Setzt dann weitere Behandlung, wie angegeben, ein, dann kann der gefährliche Zustand vollständig ausheilen.

Lungenbrand bedeutet fauligen Zerfall des kranken Lungengewebes und tritt nur unter bestimmten Voraussetzungen auf, wenn der Auswurf nicht hinausbefördert wird, Vernachlässigung in der Pflege stattfand usw.

Lungenschlag ist Erstickung infolge Ödems, also Überfüllung der Lungenbläschen mit Ausschwitzungsmassen.

Blutbrechen stellt sich auch bei Herzkrankheiten, bei gestörter Periode, bei Geschwülsten, selbst bei Infektionskrankheiten ein. Heiße Armbäder und kalte Wadenwickel sind bei allen Arten von Blutungen sehr wirksam.

Lupus, fressende Flechte, Wolf. Man versteht darunter eine langsam sich ausbreitende Hautkrankheit, welche im Gesichte die schrecklichsten Verwüstungen anrichtet. Es ist die Tuberkulose der Haut, welche durch Über-

tragung erworben wird. Bis jetzt hat kein Heilverfahren der alten Schule Hilfe gebracht, bis es einem Laien, Mehl in Oranienburg, gelungen ist, zahlreiche Heilungen durch die Verwendung der Sonnenstrahlen zu erzielen. Fig. 414 und 415 stellen sein Verfahren dar. Die durch Brennlinsen verstärkten Sonnenstrahlen werden auf die erkrankten Hautstellen geleitet, wo sie krankes Gewebe verkohlen. Wir lenken die Aufmerksamkeit unserer Leser ganz besonders auf dieses einfache, aber äußerst wirksame Verfahren, das schon so vielen Unglücklichen Hilfe gebracht. Zwei Abbildungen verdeutlichen das Verfahren. Wer hartnäckige, rote, etwas erhabene Stellen im Gesichte hat, die durchaus nicht weichen wollen, der zögere nicht damit, den Charakter der Hautkrankheit bei einem Spezialisten für Hautkrankheiten feststellen zu lassen, und unterziehe sich dann, bevor sie Ausbreitung gewonnen hat, einer Sonnenlichtbehandlung wie angegeben. Noch sei hinzugefügt, daß die von Lupus ergriffenen Personen keine besonderen Krankheitsanzeichen haben. Das ist auch wohl die Ursache, warum Leute aus dem Volke meistens erst dann bedenklich werden und zum Arzte gehen, bis die halbe Nase oder Lippe ergriffen ist. Auch Prof. Finsen hat sich auf diesem Gebiete Verdienste erworben.

Lymphangitis heißt die Entzündung der Lymphgefäße. Sie tritt nach Verletzungen, Vergiftungen und als Begleiterscheinung schwerer innerer Krankheiten auf und ist sehr schmerzhaft. Sie macht sich bemerkbar durch zarte rote Streifen längs der Arme oder Beine, die beispielsweise von einer eiternden Stelle ausgehen (Fingerwurm, eiternde Gesichtsrose u. a.) und kann sehr gefährlich werden. Laue Aufschläge etwa 30° C. wirken lindernd und verteilend, die eiternde Wunde aber, als ursächliche Stelle, bedarf dann ausgiebiger Reinigung und eingreifender Behandlung. Unter Umständen vermag eine Ganzpackung mit 30° angelegt dem weiteren Fortschreiten der Lymphangitis Einhalt zu tun. Nach eingetretener Besserung kommen warme Vollbäder in Betracht bei fortgesetzter vegetarischer Diät.

Lymphdrüsen. (Fig. 416.) Sie sind in die Lymphgefäße eingeschaltet, sollen auch als Bereitungsort für weiße Blutkörperchen dienen und nehmen alle reizenden Fremdstoffe in sich auf, die ihnen durch die Lymphbahnen zugeführt werden. Daher schwellen sie leicht, wenn in der Nachbarschaft ein Organ erkrankt, wie bei Zahnleiden, Eiterungen usw. Bei Stoffwechselstörungen, träger Verdauung kommt vorübergehende Schwellung der Lymphbahnen, die oft recht schmerzhaft ist, sehr häufig vor. Durch Massage, Gymnastik kann sie immer beseitigt werden; Schwellungen der Lymphdrüsen können durch heiße Aufschläge verteilt werden. Vereiterung derselben ist oft eine Selbsthilfe der Natur und muß je nach dem Allgemeinzustand behandelt werden.

M.

Madenwürmer. Es sind kleine, weiße, winzige Würmchen von lebhafter Bewegung, die an der Luft rasch absterben, ebenso im Wasser. Sie sammeln sich im Mastdarme an, wenn die Verdauung schlecht oder der Darm krank ist, und bereiten heftiges Jucken. Oft verlassen sie den Darm und kriechen auch in die Scheide, was bei nervösen Mädchen sexuelle Reize auslösen kann.

Behandlung. Kalte Bleibeklistiere von etwa 4 Löffel Wasser, Sitzbäder, nüchtern Kürbis- und Gurkenkerne, viel Obstgenuß und Beseitigung der Fleisch- und Brotnahrung schaffen sie ab. Sorgt man für bessere Verdauung, so sammeln sie sich gar nicht an. Das heftige Jucken, das sogar kräftige Männer nervös machen kann, wird durch kleine kühle Klistiere am besten beseitigt.

Magenkompresse. Ein viereckiges Tuch, vierfache Lage, wird kalt oder warm auf die Magengegend gelegt, mit Flanell bedeckt und mittelst eines weichen, schmalen Tuches (altes Handtuch) nach hinten gewickelt, damit sich der Aufschlag nicht verschiebe. Wollen wir ein bestimmtes Organ stärker beeinflussen, so müssen wir Heilanwendungen nur auf dieses beschränken; auf den Magen selbst wirkt also die „Magenkompresse" stärker als der „Leibaufschlag", welcher den ganzen Bauch bedeckt. Ähnlich ist es mit dem Herz- und dem Brustaufschlag.

Magenkrankheiten. Man unterscheidet Magenschwäche, akuten und chronischen Magenkatarrh, Magengeschwür, -Erweiterung, -Krebs, -Krampf usw. Auf Tafel Nr. 6 wird uns ein gesunder und ein kranker Magen geöffnet gezeigt. Er ist unser Speisemagazin, in das alles, was wir schlucken, zuerst hineinkommt. Ist sein Inhalt reizend und krankmachend für seine Schleimhaut, so entstehen bedeutende Störungen, die sich in Übelkeiten, Gasbildung, Druck, Erbrechen, Heißhunger oder Appetitlosigkeit äußern. Man unterscheidet je nach der Heftigkeit dieser Zustände akuten oder chronischen Magenkatarrh. Das Magengeschwür (siehe Tafel Nr. 6) entsteht an der inneren Magenwand als rundliche Vertiefung; es verursacht oft stechende Schmerzen, führt zum Blutspucken oder Erbrechen, zu Abmagerung und bedeutender Ernährungsstörung. Viele jugendliche Personen mit Blutarmut und allgemeiner Schwäche leiden an versteckten oder deutlich gewordenen Magengeschwüren. Der Magenkrebs tritt nur bei älteren Personen auf, erzeugt kaffeesatzartiges Erbrechen und macht große Beschwerden. Man lese nach, was über „Krebs" im allgemeinen gesagt ist. Da die Frauen durch Heißtrinken und -Essen viel sündigen, auch im übrigen oft ein sehr unhygienisches Leben führen, leiden sie verhältnismäßig oft an Magenkrankheiten. Sie bekommen dann magere, faltige Gesichter und ein grilliges Wesen. Es ist richtig

zu sagen: „Der gute Humor komme aus einer guten Verdauung," — wo der gute Magen fehlt, hört auch der Humor auf.

Behandlung. Siehe „Dyspepsie, Magenschwäche und Kardialgie" (Magenkrampf).

Magenmassage. Bei Appetitlosigkeit, Gasbildung, Magenschmerz sind Streichungen der Magengegend von links nach rechts, ferner Magen-

Fig. 417. **Ausspülung des Magens.**

erschütterungen sehr wohltätig und wirksam. Man wirkt durch sie mechanisch befördernd und die Verdauung erregend. Auch Vibrationsmassage, mit einem Apparate ausgeführt, ist für gewisse Zustände sehr zu empfehlen. Das einfache Streichen sollte jede Mutter und Hausfrau üben; doch ist es angezeigt, es sich einmal von einer guten Masseuse zeigen zu lassen. Verboten ist Massage bei Magenblutungen und Magengeschwür.

Magenpumpe (Ausspülung). Fig. 417 zeigt uns die Anfüllung des Magens mit Wasser und seine Entleerung. Das Wasser reißt seinen ganzen Inhalt mit, regt auch die Magenwände zur Zusammenziehung und regeren Tätigkeit an; dies darf aber nicht zu häufig gemacht werden, weil es sonst zur Erschlaffung führen kann. Reizbaren Naturen ist die Einführung des Magenschlauches sehr unangenehm und erregt heftiges Würgen. Durch Gewöhnung wird dies allerdings besser, aber wir empfehlen nicht, die Magenspülungen so häufig zu machen. Wir haben bessere und angenehmere Mittel. Bei Vergiftungen, wo es sich darum handelt, den Mageninhalt

rasch zu entfernen, ist die Magenpumpung jedoch sehr angezeigt. Selbstverständlich ist ärztliche Anleitung dazu nötig.

Magenschwäche ist bei allen schwachen Menschen vorhanden, weil Nerven- und Drüsentätigkeit bei ihnen mangelhaft sind; bei der Art der Ernährung muß damit gerechnet werden, soll ein geschwächtes Organ durch Überanstrengung nicht noch schlechter werden. Rein nervöse Störungen sind unter dem weiblichen Geschlechte unendlich häufig, eine belegte, schmutzig-gelbe Zunge, schlechter, pappiger Geschmack im Munde, übler Geruch aus dem Magen sind immer schlechte Zeichen für die Tätigkeit des Magens. Die belegte Zunge verrät uns besonders den chronischen Magenkatarrh. Genau angepaßte und wechselnde Diät erzielt schon große Besserung, zuweilen Heilung, wenn eine verkehrte Ernährung die Ursache der Erkrankung war, wie in sehr vielen Fällen; je nach Beschaffenheit des Stuhlganges, des Kräftezustandes, der im Magen vorhandenen Salzsäure, des Alters usw. wird man Schleimsuppen, saure abgerahmte Milch, Kefir, Wurzelbrühe, Kakes, weißes Fleisch oder strenge Vermeidung jeglicher Fleischnahrung usw. anordnen müssen. Ob es sich um Magenkatarrh oder andere Zustände handelt: Ausschließung des Fettes in der Nahrung (besonders des Butterbrotes), aller Brotarten, der Kuchen, Süßigkeiten, des Essigs, Kakaos oder alkoholhaltiger Getränke und der Gewürze sind stets dringend angezeigt und führen oft überraschend schnell Besserung herbei.

Fig. 418. **Magenguß in liegender Stellung.**

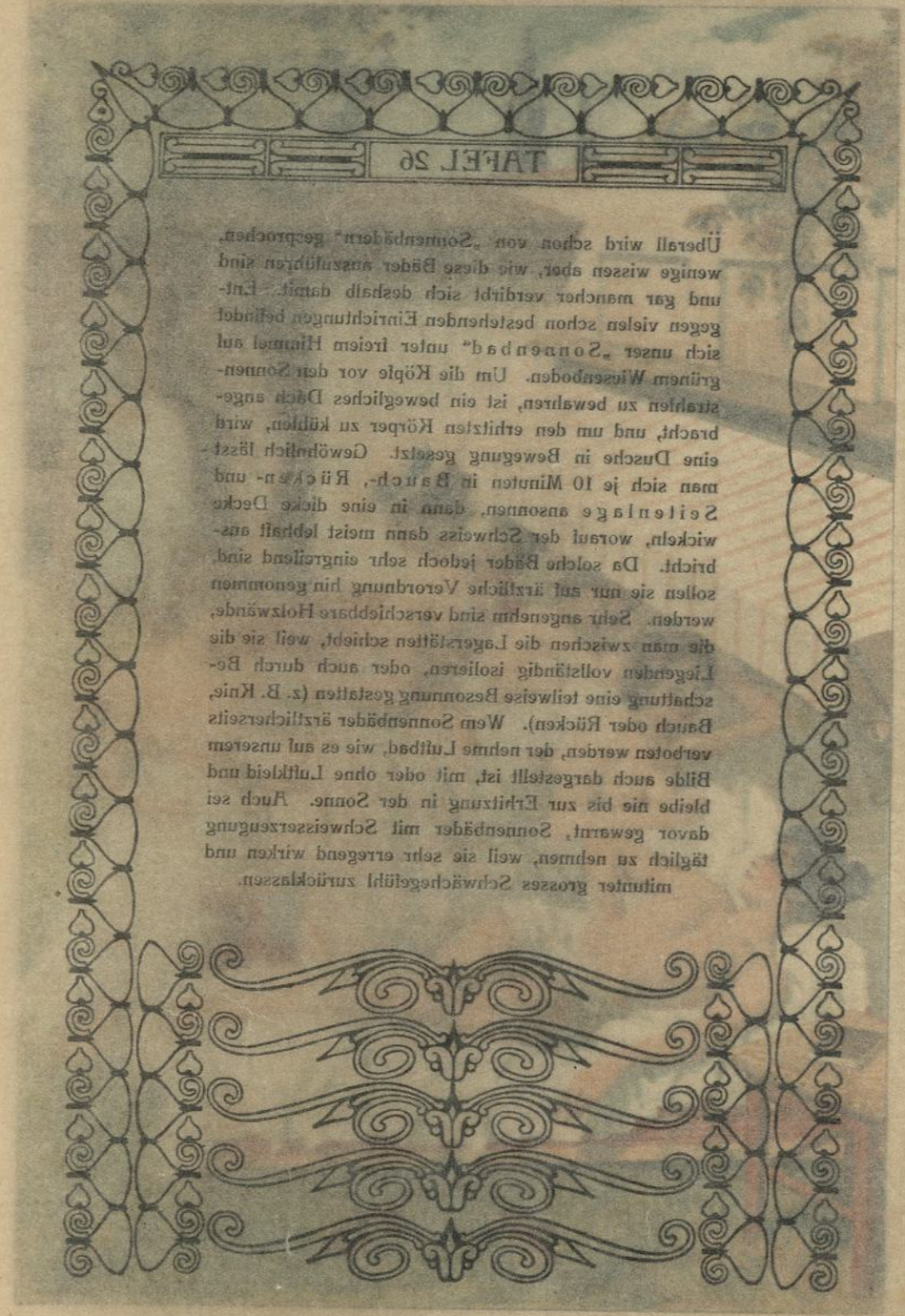
Bei Gärungsvorgängen esse man selten, mache Klystiere, wohl auch einmal eine Magenausspülung (siehe Fig. 417) oder trinke morgens nüchtern etwas Tausendguldenkrauttee; bei Magenerweiterung ebenso, doch beschränke man die Flüssigkeitszufuhr; bei Magenkrampf und Magengeschwür ist die heiße Bauchflasche angezeigt, die beruhigend und verteilend wirkt, doch nicht zu heiß bei Blutauswurf und immer mit nassem Tuch umwickelt; bei

Magenkatarrh kalte, nächtliche Kompressen, auch kalter Magenguß, wie bei Fig. 418, den man allein ausführen kann und der auch anregend und zusammenziehend bei Magenerweiterung wirkt. Man nimmt Temperaturen von 16° bis 30° C. Magenmassage wirkt herrlich, ist aber ausgeschlossen bei Magengeschwür und -Blutung. Muß man in einem Falle, z. B. bei allgemeiner Schwäche und Nahrungsbedürfnis, alle zwei Stunden etwas reichen, so ist es in anderen Fällen notwendig, vollständig zu fasten. Für alle Zustände ist laue Temperatur der Speisen besser als kalte oder gar heiße.

Sitzbäder, ganz verschieden verabreicht, heiß und von langer Dauer, sind namentlich für Magengeschwür sehr wohltätig; Halbbäder mit kühlerem Rückenguß sind für alle Arten von Magenkrankheiten angezeigt. Milde Luftbäder in der Sonne sind gleichfalls allen zu empfehlen. Gegen heftiges Erbrechen bei akutem Magenkatarrh sind zuweilen kleine Eisstückchen zu schlucken und heiße Beinbäder anzuwenden. Zitronensaft löffelweise wirkt zuweilen sehr wohltätig, auch Abkochungen von Isländisch Moos oder Pfefferminz und Ingwer wirken anregend auf die Verdauung, wenn man sie eine Stunde vor einer Mahlzeit nimmt. Niemals versäume man ärztliche Untersuchung, da anhaltende Magenbeschwerden die verschiedensten Ursachen haben können. Auf langsames, gründliches Kauen kleiner Speisemengen sei bei Magenschwäche noch besonders aufmerksam gemacht. Flüssigkeiten müssen schluckweise und ebenso langsam zugeführt werden.

Magen, verdorbener. Als „verdorben" bezeichnet man gewöhnlich den Magen, wenn jedes Hungergefühl fehlt, Neigung zu Übelkeit vorhanden ist, oder sogar Erbrechen auftritt; schlechter Geschmack, belegte Zunge, Kopfschmerz, Magendruck sind weitere Symptome dabei. Dieser unangenehme Zustand tritt meist nach übermäßiger Nahrungszufuhr ein, oder auch nach allzu gemischter Nahrung (süß, sauer, fett), ebenso nach Aufnahme verdorbener Nahrungsmittel, die üble Gärungsvorgänge im Magen herbeiführen. Nach großen Festessen sind die „verdorbenen Mägen" zahllos, der „Katzenjammer" ist ihre höchste Entwicklungsstufe, wobei aber noch der Alkoholdusel tapfer mitwirkt. Alkoholabstinenten, zurückhaltende und sehr mäßige Menschen, sowie Vegetarier haben weder das eine noch das andere zu fürchten. Bei guter Erziehung dürfen auch Kinder niemals „verdorbenen Magen" haben. Wer jedoch bei jedem harmlosen Anlaß daran leidet, der bedarf ärztlicher Beratung und längerer Behandlung, denn der hat entweder mit Magenschwäche zu kämpfen, die auf Blutarmut oder Nervenschwäche beruht, oder er ist einem chronischen Magenkatarrh verfallen, welcher das Leben nicht verschönt. Diese Zustände voneinander zu unterscheiden, ist dem Nichtarzt nicht möglich.

Strenges Fasten ist das erste, was bei überladenem und verdorbenem Magen zu beobachten ist, damit er Zeit gewinnt, die erlittene Störung wieder auszugleichen. Nach erfolgtem Erbrechen — in den meisten Fällen die wohltätige Selbsthilfe — mache man einen warmen Magenaufschlag (Bauchflasche



Die Frau als Hausärztin. Tafel 26.

Sonnen- und Luftbad.

Siehe Text III. Teil.

TAFEL 26

Überall wird schon von „Sonnenbädern“ gesprochen, wenige wissen aber, wie diese Bäder auszuführen sind und gar mancher verdirbt sich deshalb damit. Entgegen vielen schon bestehenden Einrichtungen befindet sich unser „Sonnenbad“ unter freiem Himmel auf grünem Wiesenboden. Um die Köpfe vor den Sonnenstrahlen zu bewahren, ist ein bewegliches Dach angebracht, und um den erhitzten Körper zu kühlen, wird eine Dusche in Bewegung gesetzt. Gewöhnlich lässt man sich je 10 Minuten in Bauch-, Rücken- und Seitenlage ansonnen, dann in eine dicke Decke wickeln, worauf der Schweiss dann meist lebhaft ausbricht. Da solche Bäder jedoch sehr eingreifend sind, sollen sie nur auf ärztliche Verordnung hin genommen werden. Sehr angenehm sind verschiebbare Holzwände, die man zwischen die Lagerstätten schiebt, weil sie die Liegenden vollständig isolieren, oder auch durch Beschattung eine teilweise Besonnung gestatten (z. B. Knie, Bauch oder Rücken). Wem Sonnenbäder ärztlicherseits verboten werden, der nehme Luftbad, wie es auf unserem Bilde auch dargestellt ist, mit oder ohne Luftkleid und bleibe nie bis zur Erhitzung in der Sonne. Auch sei davor gewarnt, Sonnenbäder mit Schweisserzeugung täglich zu nehmen, weil sie sehr erregend wirken und mitunter grosses Schwächegefühl zurücklassen.

Die Frau als Hausärztin.

Tafel 26.

Sonnen- und Luftbad.

Siehe Text III. Teil.

naß umwickelt), ruhe einige Stunden bei offenem Fenster und nehme zur Beförderung der Verdauung einige Löffel starken schwarzen Kaffee. Bei anhaltenden Übelkeiten ist sofort ein Entleerungsklystier (28° R. mit Ölzusatz) zu machen und durch die Seite 539 angeführten Brechmittel eine Entleerung des Magens herbeizuführen. In anderen Fällen hilft ein Brausepulver oder ein tüchtiger Spaziergang. Je nach der Natur des Erkrankten ist auch seine Behandlung eine verschiedene. Die gewohnte Nahrungsaufnahme ist auch am zweiten Tage nach der Erkrankung noch zu vermeiden. Stets zeigt der Eintritt eines kräftigen Hungergefühles die Wiedergenesung des oft so sehr mißhandelten Magens an. Tausendguldenkrauttee morgens nüchtern ist bei anhaltender Magenverstimmung sehr zu empfehlen.

Magerkeit. Auffallende Magerkeit ist stets auf krankhafte Vorgänge zurückzuführen, entweder auf eine noch verborgene innere Krankheit oder auf mangelhafte Verdauungsvorgänge, durch welche es nie zur Ablagerung jener Fettmengen kommt, die zur Abrundung der Körperformen führen. Gerade unter dem weiblichen Geschlecht ist zuweilen große Magerkeit zu finden, die natürlich nicht zur Vermehrung seiner Schönheit beiträgt. (Siehe Tafel Nr. 3.) Änderung der Lebensweise, Beseitigung aller jener Momente, welche Unruhe, Hast, Überanstrengung im Leben der Frau schaffen, dafür mehr Pflege und Ruhe, Regelung der geschlechtlichen Verhältnisse und eine mehr fettbildende Nahrung würden in vielen Fällen Änderung schaffen. (Siehe „Schönheitspflege" im I. Teil.) Täglicher Genuß von dicken Breien, besonders von Maisgrieß (in Wasser steif eingekocht, mit Butter übergossen) führen bei guter Verdauung zu Fettansatz. Auch täglicher Sahnegenuß, Kakao, Sanatogen, österreichische Mehlspeisen bewirken ihn. Ausgeschlossen ist der Erfolg, wenn Ärger oder Gemütserregungen beständig einwirken, weshalb erregbare Frauen immer erst die 45 erreichen müssen, um ruhiger und zugleich auch rundlicher zu werden.

Magnetisieren. Wir wissen, daß alle Körper elektrisch sind, und man nimmt an, daß dort, wo Elektrizität ist, auch Magnetismus nachzuweisen sei. Beide müssen Ausfluß einer Naturkraft sein. Es ist ihre verschiedene Äußerung durch den menschlichen Körper noch nicht genügend erforscht und erklärt, und wir verstehen darum auch so manche Erscheinung im menschlichen Leben nicht. Die Übertragung von Mensch auf Mensch ist von altersher geübt; was dabei wirkt, wissen wir noch lange nicht genau, obwohl allerlei Theorien aufgestellt worden sind. Wille, tierische Wärme, elektrische Ströme, Od-Ausstrahlungen usw., alles dies wirkt ein. Wir wollen hier nicht mit wissenschaftlichen Abhandlungen ermüden; aber wir wollen auf den praktischen Wert des Beobachteten hinweisen. Längst weiß man, welchen Einfluß die Mutter auf ihr Kind hat durch ihre Nähe, durch das Auflegen ihrer Hände, welchen Einfluß eine sympathische Pflegerin auf ihren Kranken erzielen kann und ähnliches mehr. Wir wollen dies ausnützen und uns erinnern, wie Christus schon durch

das Auflegen seiner Hände geheilt hat. In Fig. 130 bringen wir eine Gruppe, welche uns ein Geschwisterpaar vorführt; der jüngere Bruder hat Zahnschmerz, und die mütterlich besorgte ältere Schwester beruhigt ihn durch Auflegen ihrer warmen, weichen Hände. Er liegt mit schmerzverzogenem Gesicht an ihrer warmen Brust, und bald macht sich ihr wohltuender Einfluß geltend: die Schmerzen lassen nach, der Junge wird ruhig, ja er schlummert sogar ein. Man mache es nach! Im Familienkreise gibt es immer Gelegenheit zu solchen Versuchen; man wird auch manches Haus finden, wo ein Mitglied den Ruf genießt, besonders „magnetisch" zu sein. Händeauflegen, Zusammenschlafen, Anlegen der Wange usw. sind allbewährte, natürliche Beruhigungsmittel, durch geliebte Menschen ausgeführt, besonders angenehm.

Fig. 419. Magnetische Beeinflussung des Kopfes.

Langsam streicht der Magnetopath an der Vorderfläche des Körpers herunter, hält dann wohl auch ein schmerzhaftes Organ zwischen seinen beiden Händen einige Augenblicke fest und bearbeitet Hinterhaupt und Rücken. Die Patientin hält die Augen geschlossen, spricht nicht und bemüht sich innerlich recht ruhig und aufnahmsfähig zu sein. Große Müdigkeit, auch Vermehrung der Schmerzen an kranken Körperstellen ist die erste Wirkung dieser Behandlung. Ist Verlangen darnach, dann ruhe man so lange, bis diese Ermüdung gewichen ist.

Auf Fig. 419 und 420 sehen wir einen bekannten Dresdner Magnetopathen, den Schriftsteller Wilhelm Ressel bei seiner heilbringenden Tätigkeit. Auf einem Bilde beeinflußt er den Kopf einer Patientin und

streicht dann über ihren ganzen Körper herunter, auf dem zweiten wirkt er auf den Magen und das Kreuz. Schwächliche Kranke ruhen eine Stunde nach dieser Behandlung, aufgeregte müssen mit Vorsicht und nicht täglich behandelt werden. Am besten gestaltet sich alles, wenn Magnetopath und Arzt zusammenwirken. Der vielbeschäftigte, oft abgehetzte Arzt, dessen Gehirntätigkeit oft zu sehr in Anspruch genommen ist, verliert die Fähigkeit der ruhigen Ausstrahlung; ein Magnetopath aber, der seine Kraft lange erhalten will, muß seinen Körper pflegen, seine Seele gesund erhalten und sich nicht in einseitiger Weise betätigen. Je ruhiger, je körperlich frischer er selbst ist, desto mehr wird er wirken, ohne sich übermäßig zu verausgaben. Ist er auch noch, was besonders wünschenswert ist, ein herzenswarmer, sittenreiner Mensch, dann wird er doppelte Erfolge erzielen. Möchte uns die Zukunft zum Wohle der Kranken ein so nutzbringendes Zusammenwirken von Arzt und „Lebenswecker" bringen! Dieses Verhältnis würde am wirksamsten unsauberem Treiben schwindelhafter Existenzen, von welchen es jetzt leider in allen Großstädten gibt, ein Ende machen und in natürlichster, schönster Weise der zunehmenden Körperschwäche der heutigen Menschheit entgegenwirken.

Fig. 420. Magnetische Beeinflussung des Magens.

Malaria oder Sumpffieber bedarf der Anstaltsbehandlung; denn es ist langwierig und oft schwierig zu behandeln. (Siehe Wechselfieber.)

Malthusianismus. Malthus, ein Nationalökonom, lehrte die Beschränkung der Bevölkerungszunahme und verlangte, daß sie den wirtschaft-

lichen Verhältnissen eines Volkes entsprechen müsse. Auf seine Lehre gründet sich die moderne Bewegung der Kinderbeschränkung.

Mandelentzündung (Angina). Siehe Tafel Nr. 18. Die kleinen Drüsen im Schlunde, die man unter normalen Verhältnissen gar nicht sieht, schwellen bei Rachenentzündungen gerne an, behindern die Schluckbewegungen und können auch die Atmung hemmen. (Siehe „Halsentzündung".)

Manie, maniakalisch, bedeutet eine Art Geisteskrankheit, rasende Wut, Tobsucht. Meist gehen ihrem Ausbruch jahrelange Gereiztheit, Nervenleiden aller Art voraus, bis eine heftige Gemütsaufregung eines Tages einen Anfall von Manie auslöst. Schreien, Toben, Schimpfen, Zerstören sind die Äußerungen der Kranken, die in einem kleinen Haushalt selbstredend unmöglich werden. Da solche Geistesgestörte auf keinen geistigen Einfluß mehr reagieren, muß man sie durch Verschluß des Hauses und Bewachung davor hüten, daß sie sich selbst oder anderen ein Leid zufügen, und muß sie in ein Irrenhaus bringen lassen. Warme Vollbäder, sanfte Behandlung, um neue seelische Erregungen zu verhüten, milde Rumpf- und Ganzpackungen bis Schweißerzeugung eintritt, in ruhigen Stunden vorsichtig angelegt, streng vegetarische und ganz leichte Kost, neben Beobachtung des chronischen Leidens, das in solchen Fällen selten fehlt, wird rasch einen Umschwung des Zustandes bringen. Aber wo sind die geduldigen und geschulten Kräfte, wo die sicheren Örtlichkeiten, die es ermöglichen, außerhalb eines Irrenhauses eine so schwierige Behandlung durchzuführen?! Die Zwangsjacke der Landesirrenhäuser ist kein Heilmittel und Morphiumeinspritzungen kräftigen ein geschwächtes Nervensystem auch nicht. Möchte die moderne Irrenpflege weitere Fortschritte in diesem Sinne machen!

Mannesschwäche. Siehe „Impotenz".

Marasmus ist Kräfteverfall, große Abmagerung, der bei alten Leuten immer in den Tod übergeht. Durch vernünftige Pflege kann sein Eintritt, der eine Erlösung bedeutet, wesentlich erleichtert werden. (Siehe Langlebigkeit und Tod, I. Teil.)

Masern. Unsere Tafel Nr. 23 zeigt uns beginnende Masern. Es ist eine ansteckende, sehr häufige Kinderkrankheit, die mit Entzündungen der Luftwege und Augen beginnt. Fig. 360 bis 363 zeigen uns die Fieberkurve, die Bewegung und Dauer des Fiebers bei Masern. Die Vorläuferzeit beträgt meist vier bis fünf Tage, dann tritt der Ausschlag zuerst im Gesichte, auf dem Rücken und Bauche auf. Die Haut erscheint gefleckt, die Lichtscheu und die Halsbeschwerden sind oft sehr bedeutend, wodurch sich die Masern vom Scharlach unterscheiden. Nach sechs bis acht Tagen verschwindet der Ausschlag, und die Haut schiefert sich in feinen Schüppchen ab, im Gegensatz zum Scharlach, nach welchem die Kinder oft große Hautfetzen abschälen. Schwere Fälle haben vor vollständigem Ausbruch des Ausschlags sehr hohes

Fieber, wohl auch gleichzeitige Erkrankung an Krupp (Croup) oder Lungenentzündung, und lassen Ohren- und Drüsenkrankheiten zurück. Im ganzen gehören Masern aber zu den gutartigen Krankheiten und verlaufen besonders bei naturgemäßer Pflege recht leicht.

Behandlung. Vor Ausbruch des Ausschlags strenge Diät und Rumpfpackungen und, so lange Fieber fehlt, ein heißes Vollbad, dann bei großer Hitze eine halbstündige Ganzpackung von 25° bis 30° C. oder wenigstens kühle Leibwickel, laue Augenaufschläge und auch bei kaltem Wetter offene Fenster. Viel Zitronenwasser, frische Äpfel, bei Verlangen frischer grüner Salat mit Öl und Zitronensaft, Wurzelsuppen, aber keine füllenden Mehlspeisen. Bei beginnender Abschuppung täglich Halbbäder von 35° C. mit kühleren Regengüssen und bei Störungen des Darmes, Diarrhöe oder Verstopfung entsprechende Behandlung dieser (siehe diese).

Massage. Im fünften Kapitel des I. Teiles haben wir über Ruhe und Bewegung und von der Bewegung in der Ruhe, der Massage, schon gesprochen. Sie ist eines unserer vortrefflichsten Heilmittel geworden, das auch die Inder schon seit Jahrtausenden üben. Die Engländer und Schweden haben das Verdienst, die mechanische Behandlung zu einem wissenschaftlichen Heilfaktor erhoben zu haben. Seither haben wir auch in allen Ländern ärztliche Vertreter der Massage, welche meist großen Ruf errungen haben. Zur Behandlung eines bestimmten inneren Leidens durch Massieren gehören gründliche ärztliche Kenntnisse; um aber gelegentliche Schmerzen, leichte Beschwerden zu beseitigen und anregend zu wirken, dazu bedarf es nur einer weichen, geschickten Hand, die ein paarmal gut angeleitet wurde. Bilder und Beschreibungen genügen nicht, um richtiges Massieren zu erlernen. Wir raten daher Müttern und Hausfrauen, irgendwo einen kleinen Kursus zur Erlernung der Massage für den Hausgebrauch zu nehmen und das Erlernte im häuslichen Kreise zu üben. Viel Angenehmes und Nützliches läßt sich dadurch erreichen, allerdings eine ärztlich geleitete Massage in ernsteren Fällen aber damit noch nicht ersetzen.

Wir bringen Abbildungen von Bauch- und Rückenmassage, welche die wichtigsten Anwendungen bilden, Fig. 131 und 132 im I. Teil, dann einer Krampfadermassage und der Arm- und Beinfrottierung, Fig. 474 und 475. Bei schlechter Verdauung, Magen- und Darmbeschwerden ist eine Streichung des Magens, des Dünndarms, eine Knetung des Dickdarms äußerst wirksam und sollte recht oft ausgeführt werden. Bei Unruhe, Schlaflosigkeit, Frost, Schwäche usw. ist eine Rückenmassage sehr wohltätig und würde bei langwierigen Krankheiten besser wirken als die altgewohnten Morphiumpulver. Die Krampfadermassage — bei Frauen so häufig nötig — muß täglich vor der Einwickelung, wie Fig. 399 zeigt, ausgeführt werden. Sie hat eine Abschwellung des Beines und der Aderknoten infolge Ausstreichens der dicken Venen zur Folge und wird sehr angenehm empfunden. Kalte Füße und Hände

sind unter dem weiblichen Geschlechte leider ein alltägliches Übel, das meist nicht wirksam genug bekämpft wird. Außer den Anwendungen, die wir schon an anderer Stelle besprochen haben, ist das kräftige Frottieren kalter Gliedmaßen mit warmen Händen, besonders für Geschwächte, das Angenehmste und Wirksamste. Es wird ausgeführt, wie Fig. 474 darstellt und muß etwa fünf Minuten anhalten, wenn es Erwärmung erzielen soll. Darnach folgt Einpacken in wollene Decken, wenn nötig mit Benützung von Wärmeflaschen, dort wo kräftige Bewegung oder Güsse aus bestimmten Gründen auszuschließen sind. Andere Massage oder gar schwierige Griffe hier vorzuführen, hat keinen praktischen Zweck, da wir zum ernsthaften Studium der Massage gute Spezialwerke besitzen, und, wie schon gesagt, der Laie persönlicher Anweisungen bedarf.

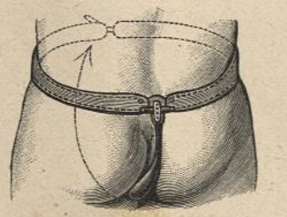


Fig. 421.
Mastdarm-Bandage.

Mastdarmkrankheiten. Das Endstück des Darmes mit der Ausgangsöffnung heißt Mastdarm. Seine häufigsten Krankheiten sind: Knoten, durch verdickte Venen entstanden, die sich oft entzünden, sehr schmerzen, und auch bluten; Mastdarmkatarrh, mit heftigem Stuhldrang und blutig-schleimigen Entleerungen; Vorfall, bei großer allgemeiner Schwäche oder nach starkem Pressen, bei Stuhlverstopfung entstehend; Mastdarmfistel, die oft unerkannt bleibt und selten schwerere Symptome macht; Mastdarmkrebs äußert sich mit den Zeichen des Dickdarmkatarrhes und ist die schwerste aller Erkrankungen. (Siehe „Darmleiden".)

Behandlung. Beseitigung der Ursache — Stauung und Trägheit im Verdauungsschlauch bei Darmknoten, Stuhlverstopfung bei Vorfall oder Erschlaffungszuständen, verkehrte Diät, Schwächezustände bei Darmkatarrh usw. — ist die erste Aufgabe des Arztes, dann werden Kräftigungs- und Linderungsmittel, wie Bleibeklystiere, warme oder kalte Leibaufschläge, Sitzbäder, Sitzdampfbad, ableitende Wasseranwendungen, Bauch- und Darmmassage usw. am Platze sein. Vor allem ist aber leichte und fleischlose Kost einzuhalten, die allein mitunter schon Darmkatarrhe zur Heilung bringt. Fettes, Saures, Gewürztes, sehr mehlreiche Speisen, Alkohol sind unter allen Umständen zu meiden, dagegen Milchdiät, bei hartem Stuhl saure Molken und Obstkur einzuführen. Eine gute Mastdarm-Bandage bei großer Darmschwäche und Vorfall stellt Fig. 421 dar. Die Diät im Einzelfall muß ganz den individuellen Verhältnissen angepaßt und nach Bedürfnis geändert werden. Oft ist die dringend nötige Stuhlentleerung nur mit kleinen Ölklystieren zu erzielen, oder, wenn der Darm auch dafür zu empfindlich geworden, durch einen milden, treibenden Tee, wie Faulbaumrinde und Schlehdorn oder Rhabarber-Tabletten. Es gibt aber auch noch viele andere leichte Stuhlmittel. Um sich die Wirkung zu sichern, muß man mit ihnen oft wechseln und niemals warten, bis die Gewohnheit den

Darm für sie abstumpfte. Wir erinnern noch an Mondaminspeisen, Dampfobst, z. B. Pfirsiche ohne Zusätze im eigenen Safte gedämpft, in allen großen Delikatessen-Handlungen für Schwerkranke im Winter zu erhalten, ebensolche Dampferdbeeren, Biskuit, Ananas, welche umso besser von Magen und Darm aufgenommen werden, je ausgiebiger man vorher für Entleerung gesorgt hat.

Mastkur. Bei gewissen Nervenleiden und Schwächezuständen wird von der neueren Schulmedizin die Mastkur angewendet, um natürliche Körperfülle zu schaffen und den Nerven verlorengegangenes Fett wieder zu geben. Man läßt den Kranken zu diesem Zwecke das Bett vollständig hüten, führt ihm ausgiebige Nahrung so viel als möglich zu (zweistündlich!) und massiert ihn, um Bewegung für die Lymphe und das Blut zu schaffen. Es ist nicht zu bestreiten, daß manche Kranke durch längere Bettruhe oder durch Vermehrung ihres Körpergewichts gebessert wurden; viele aber können die Mastkur nicht ertragen; unerträgliche Verdauungsbeschwerden, zunehmende seelische Störungen zwingen sie, dieselbe aufzugeben. Nur gewisse Fälle werden sich daher zur Mastkur ohne Nachteile, ohne seelische Qualen eignen. Man sei vorsichtig damit!

Melancholie. Schwerere Geisteskrankheiten werden oft durch Trübsinn und Schwermut eingeleitet; aber es gibt auch eine selbständige Form der Melancholie, die heilbar ist, wenn sie nicht mit allgemeinem Verfall einhergeht. Blutarmut, Trägheit des Stoffwechsels, allgemeine Nervenschwäche sind die Grundlagen, auf denen sich Melancholie entwickeln kann, um so leichter, wenn Kummer oder ein tiefer Schmerz mitwirken. (Siehe Grübelsucht und Geisteskrankheiten.)

Menstruation, krankhafte. Man unterscheidet unregelmäßige, zu starke, zu lange anhaltende, schmerzhafte und zu geringe Menstruation. Bei Nervösen ist die Unregelmäßigkeit eine häufige Erscheinung, auch bei Frauen mit Eierstockserkrankungen und bei jungen, schwächlichen Mädchen; zu stark ist sie bei Blutarmen, dann bei Gebärmutterentzündung, bei Rückwärtslagerung, bei Geschwülsten; zu lange anhaltend bei Schwächezuständen und besonders bei chronischer Gebärmutterentzündung oder bei Geschwülsten; schmerzhaft bei Knickungen, besonders nach vorn, bei Entzündungen, bei Veranlagung zu Krämpfen; zu gering bei schweren inneren Krankheiten, bei mangelhafter Entwicklung der Genitalien, bei allgemeiner Schwäche. Bei Tuberkulose bleibt sie ganz aus, zuweilen ist ihr Verschwinden nur durch eine gewisse Sparsamkeit des Organismus zu erklären, in anderen Fällen wieder durch ein krankhaftes Versiegen der geschlechtlichen Funktionen überhaupt. Aus diesen kurzen Andeutungen ersieht man schon die Mannigfaltigkeit der Störungen in der Menstruation, und jedes kann sich sagen, daß darnach auch die Behandlung sehr verschieden sein muß. (Man lese über das „Geschlechtsleben" im I. Teile, Kapitel sieben.) Da gesundes Nervenleben und gute Blutbeschaffenheit immer seltenere Vorzüge unter der heutigen Menschheit werden, so ist auch die beschwerdenfreie Menstruation bei wenigen

Frauen zu finden. Man kann sagen, sie ist der Barometer für den Gesundheitszustand der Frauen.

Behandlung. Bei schleimiger Beschaffenheit des Blutes, zu heller oder zu dunkler Farbe liegen entweder eine Erkrankung der Gebärmutterschleimhaut (Innenhaut), Blutstauungen oder Blutverwässerung zugrunde. Eine entsprechende Allgemeinbehandlung, mit Rücksicht auf Kräftezustand und Alter, muß mit örtlicher Behandlung Hand in Hand gehen. Die Massage des Uterus — (siehe „Thure-Brand") — das Streichen, Kneten, Heben der Gebärmutter mit feinfühligen und geübten Fingerspitzen führen sehr bald zu normalen Zuständen. Unterstützt wird der Erfolg durch Sitzbäder oder ableitende Wasseranwendungen und entsprechende Diät. Meist ist bei ausgesprochenen Gebärmutterleiden auch die Verdauung mangelhaft, Appetit ungleich, Stuhl hart und aussetzend, und es gehört zu den ersten Aufgaben, diese erst in Ordnung zu bringen, um Druckwirkungen zu verhüten und der Ausheilung der Gebärmutter die günstigsten Bedingungen zu schaffen. Den Einfluß der Diät auf Blutungen und Schmerzen haben wir schon vielfach hervorgehoben, ebenso die ausgezeichnete Wirkung der Wasseranwendungen. Die Art der Behandlung erfordert aber für jeden einzelnen Fall so viele Verschiedenheiten, daß man keine Aufstellung geben kann, die für alle passen würde, und daß umsichtige ärztliche Leitung nicht entbehrt werden kann. Um eine richtige Vorstellung von der Behandlung solcher Fälle zu geben, bringen wir zwei Krankengeschichten, welche ganz verschiedene Zustände aufweisen. Die erste betrifft eine 29jährige Frau mit starken, achttägigen Blutungen, Kreuzschmerzen, Kopfweh, hartem Stuhl, kalten Füßen, gedrückter Stimmung, welche früher schon einen Mutterring, angeblich wegen Senkung, ein halbes Jahr lang getragen hatte und vor einigen Monaten eine Auskratzung hatte vornehmen lassen. Nach letzterer war zwei Monate lang der Blutverlust geringer, das Allgemeinbefinden aber schlecht, und im dritten Monat war der alte schlechte Zustand wieder da.

Die Frau bekam zuerst Rücken- und Bauchmassage nebst leichter fleisch- und alkoholloser Diät und täglichen kühlen Bleibeklystieren, was schon in wenigen Tagen zur Folge hatte, daß sie weichen Stuhl und besseren Appetit bekam. Zur Ableitung des Blutes aus dem Becken wurde täglich morgens vor dem Frühstück eine Übergießung von 36° und 26° C. ausgeführt, darnach tüchtig frottiert und Bewegung gemacht, nachmittags aber ein Wechselarmbad von 42° und 16° C. gegeben. Die kalten Füße wurden allabendlich mit warmen Händen gerieben und an eine mit nassem Tuch umwickelte Wärmflasche gelegt, was ihre alsbaldige Erwärmung zur Folge hatte. Die kalten Lederschuhe mußten warmen, durchlässigen Tuchschuhen (im Winter) weichen, dann begann dreimal wöchentlich die innere Massage, welche von vortrefflichster Wirkung war. Bei der Frau handelte es sich um chronische Endometritis, d. i. Erkrankung der Gebärmutterschleimhaut, die zu einer bedeutenden Blutüberfüllung derselben geführt hatte; im Anschluß daran war der ganze Stoffwechsel träge, die Ernährung eine unvollkommene. Nach sechs Wochen war diese Kranke so wohl und kräftig, die Menstruation so normal verlaufen, daß sie höchst befriedigt ihre Kur beendete. Beim zweiten Fall handelte es sich nicht um verstärkte Menstruation, sondern um schmerzhafte. Ein 22jähriges Mädchen litt seit etwa drei Jahren an heftigen Schmerzen zu Beginn der Monatsblutung, war blutarm, klagte über Herzerregung, große Mattigkeit, Unlust zur Arbeit und zur Unterhaltung. Es lag eine leichte Knickung nach vorne vor und mangelhafte Tätigkeit aller Organe. Innere Massage, Heißluftbäder, tägliche Sitzbäder, Atemgymnastik, Milch, Obst, Gemüse anstatt des gewohnten Bieres und Kaffees hatten beste Wirkung. Das Allgemeinbefinden wurde schon nach zwei Wochen sehr befriedigend; die menstrualen Schmerzen besserten sich von Monat zu Monat und belästigen sie jetzt gar nicht mehr wie früher. Die Kur hatte kaum sieben Wochen gedauert, allerdings blieb das Mädchen in ihrer ganzen Lebensweise noch vorsichtig, d. h. sie blieb auf richtige Körperpflege bedacht.

Merkurialismus ist die Vergiftung durch Quecksilber, die so oft nach Schmierkuren eintritt, ebenso nach innerer Aufnahme von Quecksilber. Speichelfluß ist das erste Zeichen der Vergiftung, dann tritt ein chronisches Siechtum ein, das jede andere Krankheit in ihrer Gefahr verdoppelt. Oft tritt die Wirkung des Quecksilbers auch nur schleichend zutage. Man hüte sich daher vor quecksilberhaltigen Arzneien, und wenn man sich unwissentlich doch vergiftet hat, dann übergebe man sich einem tüchtigen Arzte und mache unter seiner Leitung eine kräftig ausscheidende Kur. Trockenkur nach Schroth, wenn es die Kräfte erlauben!

Migräne. Das ist der unter dem weiblichen Geschlechte so sehr bekannte halbseitige Kopfschmerz, der meist mit Übelkeiten, Erbrechen, großem Elendsgefühl begleitet ist und nicht so selten schon in der Jugend beginnt. Mit dem Versiegen der Menstruation verschwindet er auch meist. Oft versagen alle Kuren; am sichersten wirkt noch folgende

Behandlung: Beseitigung des Fleisches und Alkohols, tägliche Halbbäder mit Abkühlung, Bergsteigen bis Schweißausbruch, Luftbäder. Außer Vorgängen im Darm sind auch sexuelle Zustände von Einfluß, besonders Gebärmutterleiden. Man lasse daher die ursächlichen Zustände feststellen, bevor man eine ernsthafte Kur beginnt; denn oft ist eine alte Rückwärtsknickung der Gebärmutter die Ursache schwerer Migräne, ein anderesmal sind es Gärungsvorgänge im Darm, Erzeugung von Selbstgiften. Anstrengende geistige Arbeit, zu häufiger geschlechtlicher Verkehr können Heilung verhindern. Vor den angepriesenen Migränemitteln sei eindringlichst gewarnt; sie bringen entweder nur vorübergehend Linderung oder schaden dem Organismus. Migräne ist ein Nervenleiden, daß nicht nur im Kopfe seinen Sitz hat; es wird daher durch ein Betäubungsmittel nur schlechter, nicht aber wirklich geheilt.

Bei beginnendem Anfall hat sich bitterer schwarzer Kaffee, löffelweise genommen, bewährt, ebenso eine heiße Bauchflasche (besonders bei Schüttelfrost), dann Bettruhe und Wärme. Gibt man im ersten Stadium auftretendem Heißhunger nach, so wird das Erbrechen später um so heftiger. Fasten ist das sicherste Mittel, den Anfall in Grenzen zu halten.

Milch. (Siehe Kapitel über „Ernährung".)

Milz. Man glaubt, daß die Milz eine blutbereitende Drüse ist, kennt aber weder ihre eigentlichen Aufgaben im Organismus, noch ist man sich über ihre Krankheiten klar. Fig. 429 zeigt uns ihre Form samt den zu- und abführenden Gefäßen. Sie liegt in der linken Seite in der Höhe der zehnten Rippe und hat einen sehr wechselnden Blutgehalt. Bei allen fieberhaften Krankheiten, besonders aber bei Wechselfieber, Typhus, Leukämie (Weißblutkrankheit) schwillt sie dauernd an, erzeugt Stechen und ein Gefühl der Völle. Eine Milzverhärtung gibt es auch, wahrscheinlich nach langen Kreislaufstörungen entstanden. Man sorge für flotteren Stoffwechsel, Erschütterungsmassage der Milzgegend, Verminderung der Flüssigkeitszufuhr, sehr mäßige reizlose Kost, unter Umständen für einige Heißluftbäder mit Schweißerzeugung, und die Milzvergrößerung wird verschwinden.

Mineralwässer. Quellen, die mineralische Auflösungen enthalten, gibt es viele, warm und kalt aus der Erde sprudelnd. Man schreibt ihnen besondere Heilwirkungen zu und erbaute ihnen große „Bäder". Sie enthalten Eisen, Salz, Jod, Brom, kohlensaures Natron und Schwefel, und wie diese Bestandteile äußerlich auf die Haut einwirken, ist wissenschaftlich noch gar nicht erwiesen. Am klarsten ist noch die anregende Wirkung der kohlensäurehaltigen. Daß das warme Wasser bei den Mineralbädern die hauptsächlichste Wirkung hat, nicht der Mineralzusatz, scheint uns ziemlich sicher. Das Trinken von Mineralwasser aber ist mit besonderer Vorsicht aufzunehmen, denn es hat unter Umständen auch Gefahren, wenn auch gewisse natürliche Mischungen von Mineralien eine stark lösende und austreibende Wirkung haben und daher zuweilen günstig einwirken. Will man Mineralien dem Organismus zuführen, so ist es besser, man mischt diese bewußt nach Erfahrung und Wissen und schluckt neben den förderlichen nicht noch unbrauchbare mit. Der Chemiker Hensel hat uns in dieser Hinsicht viele Fingerzeige gegeben.

Mißbildungen. Alles, was von der normalen Form abweicht und angeboren ist, wird zu den Mißbildungen gerechnet; sie sind also die Folge von Störungen, welche die Frucht im Mutterleibe erlitt. Man unterscheidet doppelte und einfache; erstere entstehen, wenn sich zwei Früchte entwickeln und eine mit der andern verwächst; letztere, wenn es sich nur um eine Frucht handelt, die infolge Druckwirkung oder nervöser Einflüsse irgendwie gehemmt wurde. Dazu rechnet man Hasenscharten, Wolfsrachen (gespaltene Lippen oder Gaumen), Mehrfingerigkeit, Verwachsung der Finger untereinander, Klumpfüße, genitale Mißbildungen usw. Durch Operationen im ersten Lebensjahre lassen sich lebensfähige Früchte so herstellen, daß von ihren körperlichen Fehlern nicht viel zu sehen übrig bleibt. Nichtlebensfähigen muß man baldigen Tod wünschen.

Mittagsschlaf. Den einen schadet er, den anderen ist er unentbehrlich. Alle blutarmen, lebhaften oder geistig tätigen Menschen, welche Bedürfnis nach einer Mittagsruhe haben, sollen diesem Drange nachgeben und eine halbe bis ganze Stunde auf bequemem Lager ruhen, mit warmer Decke, damit die Füße warm bleiben, und bei geöffneten Kleidern und reiner Zimmerluft. Ein solches Mittagsschläfchen stärkt sehr und macht für die Nachmittagsarbeit wieder kräftiger. Wer aber fettleibig ist oder Verdauungsbeschwerden hat, der liege nie nach dem Essen, sondern mache lieber einen kleinen Spaziergang. Solchen ist ein Stündchen Ruhe vor dem Mittagessen eher zu empfehlen, wenn sie Müdigkeit plagt.

Mode. Was ist denn die Mode? Der jeweilige Geschmack in Paris. Und warum ist sie für die Frauenwelt so gefährlich? Weil sie ihr selbstständiges Denken raubt, weil die Mode sich zu allen hygienischen Sünden verleitet und daher ihren Körper schädigt. Man betrachte unsere historische Modetafel. Welche Veränderungen und wie viel Überflüssiges neben Unschönem und Gesundheitsschädlichem! Wir wollen alle klugen Frauen anregen, sich von der Herrschaft der Mode zu befreien, nur das anzunehmen, was vernünftig und schön ist und zu unserer Körperbeschaffenheit paßt, nicht aber, was sie ausnahmslos allen vorschreibt. Wer Gesundheitspflege treibt, wer gesunden Schönheitssinn hat, dessen Standpunkt wird der Mode gegenüber klar vorgezeichnet sein. Darum lese man aufmerksam den I. Teil unseres Buches. Er lehrt uns, was wir von der Mode zu halten haben.

Molken. (Siehe Milcherzeugnisse, „Ernährung", I. Teil.) Molken wirken bei Verdauungsstörungen vortrefflich, auch bei krankhaftem Durst.

Mondsucht. Siehe „Nachtwandeln".

Moorbäder. Sie genießen großes Ansehen in der Frauenwelt. Die verschiedenartigsten Krankheiten sollen sie in ihrem Schlamm begraben, und doch ist es hauptsächlich nur die gleichmäßige Wärme, mit der sie den Körper umgeben und welche von entschiedener Bedeutung für ihn ist. Das Moor besteht aus Erde und verwesten pflanzlichen, ferner verschiedenen mineralischen Bestandteilen, wie Schwefeleisen, Kohlensäure, Kieselerde usw., deren eigentliche Wirkung auf die Haut man noch nicht kennt.

Man wendet sie mit Erfolg bei Nervenschmerzen, Rheumatismus, Blutarmut, fehlender Monatsblutung, Eierstocksgeschwülsten und anderem an. Vermeiden müssen sie Herzkranke, Lungenkranke oder solche, die zu Blutungen neigende Geschwülste haben; verboten sind sie auch bei Schwangerschaft. Tritt eine schwächende Wirkung der Moorbäder ein, dann unterbreche man sie.

Moralischer Wahnsinn. Wo körperlicher Niedergang zu beobachten ist, dort stellen sich auch geistige und moralische Störungen ein. Es gibt

jugendliche Individuen von eigentümlichem, unzuverlässigem Charakter, der Onanie ergeben, schwachsinnig, mit Veitstanz, Stottern, Fallsucht, unnatürlichen Neigungen behaftet, deren Schädelbildung ungewöhnlich ist, die in der Familie schwere Sorgenkinder sind und sehr oft ganz verkehrt behandelt werden. Sie sollten sich niemals fortpflanzen, damit ihre Entartung auf ihr eigenes unglückliches Leben beschränkt bleibt. Durch Erziehung aber und durch richtige Körperpflege kann man sie nicht nur körperlich kräftigen, sondern auch zu nützlicher Arbeit anleiten und dadurch von folgenschweren Verirrungen abhalten. Personen, die keine Familienaufsicht haben und deren Verhalten verdächtig erscheint, sollen nur in entsprechenden Anstalten leben; niemals sollte man sie sich selbst und ihren falschen Trieben überlassen.

Kinder, bei welchen man derartige traurige Anzeichen bemerkt, dürfen nie geschlagen werden, weil sie dadurch boshaft und heimtückisch gemacht werden, wohl aber bedürfen sie strenger Behandlung neben freundlicher Führung. Man betrachte sie niemals als Verbrecher, sondern als Unglückliche, deren moralischer Sinn schlechter entwickelt ist als bei anderen, und man forsche nach der Ursache ihrer Entartung. Man wird entdecken: offene oder geheime Trunksucht des Vaters oder Großvaters, Nervenleiden der Mutter, Syphilis, Krebs oder Geisteskrankheiten in der Familie. Die Ursache der moralischen Verkrüppelung ist nicht in ihnen, sondern bei ihren Vorfahren zu suchen! Man lerne daraus.

Morphium. Es wird aus dem Opium des Mohnes gewonnen und ist in der Heilkunde seiner schmerz- und krampfstillenden Wirkung wegen zu so hohem Ansehen gelangt. Es ist auch richtig, daß eine Einspritzung unter die Haut von 0,03 in verzweifelten Fällen Wunder wirkt und mitunter unser letztes Rettungsmittel bildet, wenn alles sonst versagt. Doch muß die Anwendung beschränkt bleiben, wenn nicht Vergiftungszustände, Erbrechen, Zittern, Sinnesschwäche, Aufregung, Muskelschwäche eintreten sollen. Da uns das Morphium, wie der Alkohol, über Schmerzen und Schwäche für einige Stunden angenehm hinwegtäuscht, so greift der an Morphium Gewöhnte immer wieder nach der Spritze, bis er der Morphiumsucht ganz und gar verfällt und dann ein elendes Dasein führt. Man überlasse also niemals dem Kranken die Morphiumanwendungen, sondern stelle ihn unter ärztliche Kontrolle.

Die Heilung der Morphinisten ist sehr schwierig und nur in gut geleiteten Anstalten möglich. Bei zufälligen Vergiftungen mit großen Morphiumdosen macht man kalte Begießungen, künstliche Atmung und gibt als Gegengift eine Atropineinspritzung, wenn eine Magenauspumpung oder ein Brechmittel schon zu spät kommen.

Morphinismus heißt die chronische Vergiftung durch Morphium, wenn die Sucht nach seiner Wirkung zum Mißbrauch desselben geführt hat. Schlaflosigkeit, Schwäche, Energielosigkeit, verfallenes Aussehen sind seine äußeren Zeichen. Anstaltsbehandlung, damit eine Entziehungskur mit

Erfolg durchgeführt werden kann, kann noch Rettung bringen. Wahnsinn oder Selbstmord ist das häufige Ende unglücklicher Morphinisten.

Mumps oder „Ziegenpeter" und „Bauernwetzel". Die Entzündung der Ohrspeicheldrüse (Parotis) geht meist mit leichtem Fieber einher, ist übertragbar und verursacht Spannen auf der geschwollenen Gesichtsseite, die auf Druck schmerzhaft ist. Geht die Drüse in Eiterung über, so sind Schmerzen und Fieber bedeutender und der ganze Zustand ernster.

Behandlung. Man mache sofort laue Aufschläge, die man je nach Empfindung ein- oder zweistündlich wechselt, nachts Rumpfpackung, wiederholt heiße Beinbäder, Klystiere und strenge Diät, aus Milch und Früchten bestehend. Leichtere Erkrankungen sind bei solcher Behandlung in vier bis fünf Tagen geheilt, schwere erfordern auch Bettdampfbäder, heiße Kompressen auf die Wange und längere Bettruhe. Man lasse in solchen Fällen den Arzt holen.

Mundfäule. Sie tritt bei Scharlach und Diphtherie auf, aber auch selbständig bei vernachlässigten Kindern mit schlechten Körpersäften und besteht in Geschwürbildung auf der Schleimhaut des Mundes, wobei sich ein aashafter Geruch entwickelt und die Haut sich in Fetzen ablöst. Nahrungsaufnahme ist natürlich schmerzhaft.

Behandlung. Neben Behandlung des Grundleidens spüle (oder spritze) man die Mundhöhle mit Zitronenwasser oder einer Abkochung von Bitterklee (auch Tannensprossen) aus, worauf sich die fauligen Ablagerungen ablösen und der häßliche Geruch nachläßt. Die Schulmedizin gibt Chlorkali, welches den Geruch rascher beseitigt, aber giftige Eigenschaften hat. Kinder oder schwache Kranke, die leicht etwas davon verschlucken, behandle man nicht damit. Leicht säuernde Nahrung, wie Milch, gebe man nicht. Erlaubt es der Gesamtzustand, dann sind warme Vollbäder sehr angezeigt, ferner beständiger feuchtwarmer Leibaufschlag.

Mundsperre. Eine Verrenkung des Unterkiefers bei übermäßigem Gähnen oder Lachen hat zur Folge, daß derselbe seine Beweglichkeit verliert und der Mund nicht mehr geschlossen werden kann. Diese plötzliche „Mundsperre" ist sehr qualvoll, hat Speichelfluß, Schmerzen im Kiefergelenk und bei nervösen Personen heftige Aufregungserscheinungen zur Folge. Bei Frauen tritt sie nicht selten auf, besonders bei hysterischen Mädchen, und kann sich bei eingetretener Dehnung der Gelenkbänder auch wiederholen.

Behandlung. Einrichtung des Gelenkes seitens eines chirurgisch gut ausgebildeten Arztes ist das erste, was man zu erstreben hat.

Wenn der Knochen wieder in die richtige Lage gebracht ist, mache man eine Gesichtspackung und gehe bei Angegriffensein zu Bett. Täglich wiederholte Güsse, etwa 16° C. auf beide Wangen und Schläfe, ferner Gesichtsmassage werden einer Wiederholung der Verrenkung vorbeugen. Allgemeine Kräftigung ist bei körperlicher Schwäche gleichzeitig anzustreben. Die Umgebung wirke seelisch beruhigend ein.

Muskelkrankheiten. (Siehe I. Teil „Die Muskeln".) Man kennt Muskelentzündung, -Lähmung, -Krampf, -Schwund, -Schwäche und Muskelrheumatismus. Die Schwäche der Muskeln und das Reißen sind die häufigsten Krankheiten. Entzündung entsteht nach starken Anstrengungen einzelner Muskelpartien oder fortgeleitet durch andere Krankheitsherde; Schwäche nach schweren Krankheiten, bei Blutarmut, Nervenleiden und infolge mangelhafter Übung; Schwund im Anschluß an Gehirn- und Rückenmarksleiden.

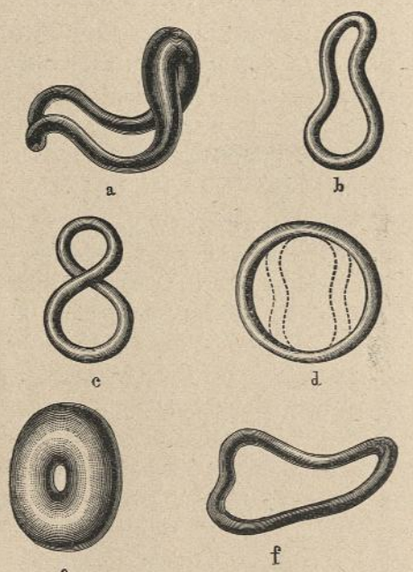


Fig. 422. **Verschiedene Mutterringe.** a aus Zelluloid, b aus Hartgummi, c—d aus weichem Patentgummi, e aus Hartgummi, innen hohl, f aus Zelluloid in eine Form gebracht.

Personen mit schlaffen, nicht leistungsfähigen Muskeln lasse man entsprechende Gymnastik treiben, halte sie zu Ausflügen ins Freie an und bringe ihnen Vergnügen am Sport bei, wie Ballspielen, Rudern, Schlittschuhlaufen usw. Das bei verweichlichten Stubenhockern oder bei krankhaftem Stoffwechsel und regelmäßigem Alkoholgenuß so bekannte „Reißen" besprechen wir unter Rheumatismus.

Mutterkorn. Siehe „Ergotin".

Muttermale sind angeborene Hautfehler, bestehend aus natürlichen Farbstoffablagerungen (Pigment), Gefäßnetzen (Feuer- und Brandmalen) oder geschwulstförmigen Gefäßwucherungen (Angiomen). Man beseitigt sie durch Ausschneiden, Abbinden oder Abbrennen und gehe deshalb mit Kindern, die damit behaftet sind, rechtzeitig zu einem Hautspezialisten.

Mutterring. Aus Hartgummi hat man verschieden geformte Ringe hergestellt, welche in die Scheide eingeführt werden und die Aufgabe haben, die aus ihrer Lage gerückte Gebärmutter zurechtzuschieben. Bei richtig gewählten Ringen gelingt dies auch, allerdings nicht ohne unangenehme Nebenwirkungen. Sie drücken als harter Fremdkörper auf ihre Umgebung, sie weiten die Scheide aus, ja sie führen nicht selten zu Entzündungen und Katarrhen; bei großer Schlaffheit der Beckenorgane erfüllen sie aber nicht einmal ihren Zweck. Die neue Richtung in der Frauenheilkunde ist daher bemüht, sie durch andere Hilfsmittel zu ersetzen, so daß ihre Anwendung auf seltene Fälle beschränkt bleibt und mehr aushilfsweise stattfindet. Die Abbildung, Fig. 422, zeigt uns verschiedene Mutterringe, wie sie für Vorwärts- und Rückwärtsbeugung oder Senkung benützt werden.

Mutterspiegel. Dieser ist ein Instrument mit spiegelnder Innenfläche, welches die Aufgabe hat, das Scheidengewölbe und den Gebärmuttermund zu beleuchten (siehe Fig. 423). Man hat verschiedene Arten von Spiegeln und braucht sie nicht nur zu Untersuchungen, sondern auch zur Ausführung innerer Eingriffe.

Myom. Eine gutartige Muskelgeschwulst, die sich hauptsächlich in der Gebärmutter bildet, führt diesen Namen (siehe Gebärmuttergeschwülste). Stauungen, Zirkulationsstörungen, vielleicht auch noch besondere Veranlagung dazu sind die Ursache ihrer Entstehung, denn man sieht sie unter den verschiedensten Verhältnissen sich entwickeln: bei verheirateten und unverheirateten Frauen, bei kinderlosen und kinderreichen, bei sitzenden Näherinnen ebenso wie bei kräftigen Bergsteigerinnen, bei Mageren wie bei Fetten usw. Das Myom tritt sowohl als haselnußgroße, mehrfache Geschwulst, wie als kindskopfgroßes „Fibroid", das an einem Stiele hängend in die Bauchhöhle sich erhebt, auf. Es wächst langsam und seine Beschwerden sind nur dann bedeutend, wenn die Gebärmutter falsch liegt und das Myom dadurch auf andere Organe einen beständigen Druck ausübt. Daher kommt es auch, daß es oft schon jahrelang vorhanden ist, bevor seine Trägerinnen eine Ahnung davon haben. Sein gewöhnlichstes Symptom sind die starken Monatsblutungen, die lebensgefährlich werden können, weil sie wochenlang anhalten und schließlich zu einer schweren Anämie führen. Die kleinen harten Myome, die in der Muskelwand der Gebärmutter sitzen, verursachen oft die stärksten Blutungen. Darum ist eine gründliche Untersuchung so nötig, welche die Ursachen der Blutungen feststellt. Die Hoffnung so vieler Frauen, daß die Naturheilmethode sie von dem Übel befreien könne, ist leider unbegründet, weil ein festes Gewebe an solcher Stelle nur mit dem ganzen Organ entfernt werden kann. Daher bleibt auch nur die Operation als sicheres Rettungsmittel, wenn Druckbeschwerden oder Blutungen zu arg werden. Die heutige Operationstechnik ist aber so hoch entwickelt, daß man sich um so ruhiger in solchem Falle einem Operateur übergeben kann, je besser Kräfte und Stoffwechsel im übrigen sind. Je näher man sich der „Wechselzeit" befindet, also zwischen 40—50 Jahren, desto leichter wird nachher der Verlust der Gebärmutter ertragen. Durch vorsichtige, teils ableitende, teils kräftigende Behandlung muß man bemüht sein, bei jüngeren Frauen die Operation solange als nur möglich hinauszuschieben, was uns oft jahrelang gelingt. Was gegen Blutungen im Allgemeinen angeführt ist, gilt auch für hier. Da, wie schon angegeben, die Verhältnisse großen individuellen Verschiedenheiten unterliegen, so muß

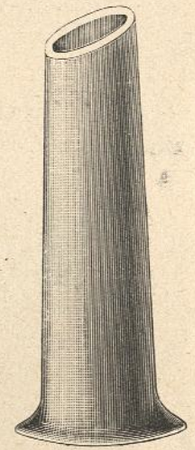


Fig. 423. **Röhrenspiegel.**

auch die Behandlung ganz individuell sein. Nach einem Leisten kann also Myom und Myom nicht behandelt werden.

Myrrhe. Ihrer belebenden Wirkung wegen ist sie besonders als Mundwasser beliebt und wird bei schlaffem Zahnfleisch, bei Skorbut, bei üblem Mundgeruch mit Vorteil angewendet. Man setzt dem Wasser einige Tropfen Myrrhentinktur zu, deren Geschmack gewürzig bitter ist. Sie ist ein Harz, das aus dem Myrrhenbaum fließt.

N.

Nabelkrankheiten. Es gibt Nabeleiterungen, -Blutungen, -Brüche, -Brand, -Entzündungen, die dem Neugeborenen sehr zusetzen können. Nabeleiterungen entstehen sehr häufig bei schwächlichen Kindern, bei welchen der Nabel lange nicht abfällt; auch Blutungen treten bei solchen ein, wenn Druck oder Zerrung eingewirkt haben, und können gefährlich werden. Man stille sie durch heiße Wattetupfer, die man fest aufbindet (siehe „Druckverband" Fig. 311) und öfters erneuert. Wenn die Eiterung nicht mit Entzündung verbunden ist, kann sie durch warme Bäder, Ausspritzungen, kalte Leibaufschläge ausgeheilt werden; eine Entzündung aber geht leicht auf das Bauchfell über und führt dann zum Tode des Kindes. Auch ein brandig zerfallenes Nabelgeschwür führt zu Bauchfellentzündung und tritt nur bei elenden oder vernachlässigten Kindern auf. Beim Nabelbruch findet ein ungenügender Verschluß der Bauchdecken statt; als Blase wölbt sich die Bruchstelle vor und erhält die Gefahr des Durchbruches der Darmschlingen. Fig. 424 stellt den ausgesprochenen Nabelbruch bei Säuglingen dar. Bei diesen verheilt er oft, wenn man durch besonderen Verband die Nabelfalten einander nähert (siehe Fig. 425 und 426); wo dies versäumt wurde oder wirkungslos war, dort muß man eine Nabelbinde mit Pelotte zum Schutz tragen lassen (siehe Fig. 427). Auch fette Frauen mit großem Fettbauch haben mitunter Nabelbrüche und müssen Nabelbruchbänder oder mindestens (bei ruhiger Lebensweise) den Juno-Gürtel tragen. Unsere beifolgenden Zeichnungen bringen einen Nabelverband bei Nabelbruch eines Säuglings (siehe Fig. 427 und 428). Bei schwachen Bauchdecken sind solchen Frauen lange Entbindungen gefährlich. Da alle Pelotten und Gürtel sehr lästig

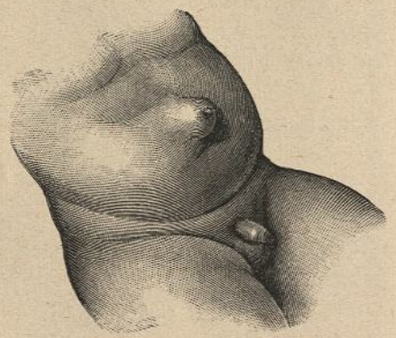


Fig. 424. Nabelbruch.

sind, ihr beständiger Druck auch zu Gewebsschwund führt, ist die Nabeloperation in solchem Falle das einzig Richtige. Gut ausgeführt heilt die lästige Stelle tadellos, und man ist nachher aller Pflege und Angst enthoben.

Nachgeburt. Die Häute der Fruchtblase samt dem Mutterkuchen werden „Nachgeburt" genannt. Bei normaler Geburt löst sie sich sofort nach der Geburt des Kindes ab und wird mittelst einiger kräftiger Wehen ausgestoßen. Bei Schwäche der Gebärenden aber, oder bei Verwachsungen der Plazenta mit der Wand der Gebärmutter treten Schwierigkeiten ein, die oft ein Eingreifen erfordern. Wenn Wechselgüsse und äußere Massage nichts helfen, dann muß die Ablösung des Mutterkuchens mit der Hand ausgeführt werden. (Siehe näheres im II. Teile.)

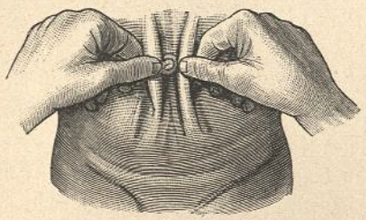


Fig. 425.

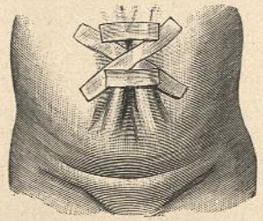


Fig. 426.

Einfacher Verband bei Nabelbruch.

Fassen der beiden Hautstellen. Fertiger Verband mit Heftpflaster.

Nachtblindheit. Bei Neurastheniſchen, Blutarmen und Augenkranken tritt zuweilen die Unfähigkeit ein, im Dunkeln scharf zu sehen, obwohl bei Tage normale Sehschärfe vorhanden zu sein scheint. Kräftigung der Nerven, Untersuchung der Augen sollen nicht versäumt werden. Kühle Augenbäder, gute Ernährung, reichlicher Schlaf, Aufenthalt im Grünen bringen Besserung. Mit derartigen Augenerscheinungen hängt oft auch ein allgemeiner Niedergang der Kräfte zusammen.

Nachtschweiße. Sie können eine wohltätige Krisis bedeuten, ebenso aber auch vorhandene Lungentuberkulose anzeigen. Auf die Dauer schwächen sie, was man besonders bei Neurastheniſchen beobachten kann. Beseitigung der Federbetten, offene Fenster im Schlafzimmer, leichtes Abendbrot, kühle Essigabwaschungen, kühle Genick- und Leibaufschläge, bei Tage Luftbäder, bringen bedeutende Besserung.

Nachtwandeln, Mondsucht, Somnambulismus. Es gibt Personen, die im Schlafe ein lebhaftes Traumleben führen und während eines Traumzustandes, der Teile des Gehirnes in Tätigkeit versetzt, sonderbare Dinge ausführen. Da helles Mondlicht auf sie besonders einzuwirken scheint, nannte man sie auch Mondsüchtige. Sie verlassen ihr Lager, ersteigen Dächer oder Leitern, kleiden sich an und aus, ohne aber aus dem Schlafe zu er-

wachen, und wissen auch am Morgen nichts von ihrem Treiben. Große Empfindlichkeit des Nervensystems, zuweilen auch ein schweres inneres Leiden sind die verborgenen Ursachen. Man hat Nachtwandeln bei empfindsamen Mädchen, wenn sie heimlichen Kummer hatten, beobachtet. Körperliche Arbeiten, Bergsteigen, erheiternde Eindrücke bei ruhiger Umgebung, geregelte Verdauung, Vermeidung aller Nervenreize durch Bier, Wein, Kaffee, Fleischbrühe werden bald Verminderung des Übels bringen. Nachtwandler lasse man nie allein, sondern sorge für Überwachung; denn mancher Nachtwandler hat sich Schaden zugefügt, wenn er unbeaufsichtigt nachts die unmöglichsten Dinge unternahm.

Fig. 427.
Nabel-Bandage.

Nackenstarre. Sie kann das Zeichen einer schweren Gehirnerkrankung sein, aber auch infolge Erkrankung von Wirbelknochen und bei Muskelentzündungen auftreten. (Siehe „Genickkrampf".) Die Behandlung richtet sich je nach der Ursache, die ärztlicherseits festgestellt werden muß.

Nagelkrankheiten. (Man lese die Nagelpflege im Kapitel über „Schönheitspflege", I. Teil, nach.) Man kennt Nagelbettentzündungen, Nagelpilzerkrankungen bei gleichzeitig bestehenden Flechten, Brüchigwerden der Nägel und „Fingerwurm", das ist Vereiterung des Nagelgliedes, wobei sich die Sehnen ablösen und der Knochen sehr häufig abstirbt. Derlei Erkrankungen sind stets mit Säfteverderbnis, Stoffwechselstörungen oder falscher Behandlung verbunden. Das Einwachsen des Nagelrandes an den Zehen infolge schlecht gemachter Schuhe kann nicht eintreten, wenn man jeden Druck des Schuhes verhütet, die Nägel richtig beschneidet und häufig Fußbäder nimmt. Das Verfahren von Dr. Kaposi sichert schmerzlos Heilung bei eingewachsenen Nägeln, indem durch Einschieben von Scharpiefäden in den Nagelfalz ein Abheben des Fleischrandes vom Nagelrand langsam erzielt wird. Das höchst schmerzhafte Ausreißen der Nägel und das operative Vorgehen wende man nur in den äußersten Fällen an. Andampfungen, Auflösung durch heiße Bäder, mühevolles und vorsichtiges Vorgehen ermöglichen die Umgehung der meisten Operationen.

Fig. 428.
Nabel- oder Bauchbruchband.

Die Vereiterung des Nagels, der „Fingerwurm", muß von Beginn an mit lauen Umschlägen behandelt werden. (Siehe „Fingerwurm".) — Das Brüchigwerden der Nägel, ohne Entzündungserscheinungen, hängt mit Ernährungsstörungen zusammen und wird bei bleichsüchtigen Mädchen oder nach schweren Krankheiten beobachtet. Man reiche Nährsalze und sorge für Tätigkeit im Freien.

Nährsalzkuren. (Siehe zweites Kapitel über „Ernährung": Baustoffe des tierischen Körpers.) Der Chemiker Hensel hat eine neue Heilmethode begründet, welche Dr. Lahmann seinen Theorien zugrunde legte. (Siehe „Hensel".)

Narben. Narbengewebe ist Bindegewebe, das an die Stelle von anderem, das verloren gegangen war, tritt. Es ist fest und zieht daher das weichere Gewebe der gesunden Umgebung an sich. Daher die Verkürzung der Glieder durch Narbenzusammenziehungen. Brandwunden machen die größten Narben. Man beugt der Zusammenziehung vor durch Gestreckthalten des verletzten Gliedes und vermindert ihre unangenehmen Nebenwirkungen durch heiße Bäder, Massage und Gymnastik. Bei vorsichtiger Behandlung der Wunden kann man auch zu reichliche Narbenbildung verhindern.

Narkotische Mittel. Die Narkose ist notwendig bei unentbehrlichen, schmerzhaften Operationen; narkotische (betäubende) Mittel wendet man auch bei Krampfzuständen und bei Schlaflosigkeit an; wir fügen hinzu: wenn wir auf keine bessere Weise Hilfe zu bringen vermögen. Es gehören dazu Opium, Morphium, Kurare, Äther, Chloroform, Veronal, Chloral usw. Unter Umständen können sie alle zu Herzlähmung führen, man gehe ihrer Anwendung also möglichst lange aus dem Wege. Besonders nachteilig ist es, sich an derartige Schlafmittel zu gewöhnen. Eine einmalige Narkose zu Operationszwecken wird durch feste und kühle Packungen in ihren üblen Nachwirkungen bald überwunden.

Näselnde Sprache. Man achte bei Kindern auf den Klang ihrer Stimme, auf die Art ihres Sprechens. Wenn sich ein „Näseln" einstellt, dann handelt es sich meist um Wucherungen in der Nase, Lähmung des Zäpfchens usw. (nach Diphtherie), seltener um mangelhafte Aussprache. Genaue ärztliche Untersuchung, tägliche Übungen in reiner Aussprache der Vokale und Konsonanten werden den Weg zu erfolgreicher Behandlung des Übels angeben. Ableitung vom Kopfe durch entsprechende Anwendungen bei Wucherungen in der Nase, Verbesserung der Säfte durch angepaßte Diät, Gurgeln mit zusammenziehendem Zitronensaft, Atemgymnastik führen bald zu wohltuender Änderung. In anderem Falle wende man sich an einen Nasenspezialisten.

Nasenatmung. Sie ist ein Schutzmittel für die Halsorgane und die Lunge; denn die Luft wird erwärmt, indem sie durch die Nasengänge streicht, und sie gibt auch ihre Unreinigkeiten an die Schleimhaut der Nase ab, welche mit feinen Haaren ausgestattet ist, die als Staubfänger dienen. Rachen- und selbst Lungenerkrankungen werden durch das Mundatmen unterstützt. Man sehe bei Kindern darauf, daß nur durch die Nase geatmet wird, und lasse diese ärztlich untersuchen, wenn sich Schwierigkeiten einstellen.

Nasenbäder. Man badet die Nase, wenn man Augenbad macht. (Siehe Fig. 276.) Will man Wasser höher hinaufbringen, dann benützt man dazu den Strahl eines Irrigators oder einer kleinen Handspritze. Solche laue Ausspülungen reizen zuerst sehr; dann aber folgt die gute Wirkung nach. Bei großen inneren Verschwellungen muß gleichzeitig

ableitend durch heiße Beinbäder und Sitzbäder mit kaltem Rückenguß eingewirkt werden.

Nasenblutung. In gefährlicher Weise tritt es bei Blutern auf, aber auch nach schweren Krankheiten, dann bei Bleichsucht und bei Beginn der Geschlechtsreife. Bei Zirkulationsstörungen, Blutwallungen nach dem Kopfe bedeutet das Nasenbluten eine Selbsthilfe der Natur, indem nach Abgabe eines kleinen Blutquantums Erleichterung und Ruhe eintritt. Bei Blutarmut aber reißen die Gefäße der Nasenschleimhaut zu leicht ein und führen zu schwächenden Verlusten.

Behandlung. Kalte Aufschläge auf die Brust, heiße Fußbäder, heiße Naseneinspritzungen, ausgestreckte, ruhige Lage, Tiefatmen, Erheben der Arme und in schlimmen Fällen Tamponade der Nase (Verstopfen mit Wattekugeln). Bei Bleichsucht muß natürlich auch diese behandelt werden. Wer zu Nasenbluten neigt, darf nicht Bier, Wein, Kaffee, Fleischbrühe genießen, darf auch nicht turnen, ballspielen, radfahren, laufen. Luftbäder, Barfußlaufen, langsames Bergsteigen, vorsichtige Atemgymnastik werden Heilung bringen. In Notfällen stopft man die Nase mit Eisenchloridwatte zu.

Nasenkrankheiten. Entzündung und Eiterung der Nasenschleimhaut, akut und chronisch, ist ein sehr häufiges Leiden, besonders bei skrofulösen Personen; es ist der bekannte Nasenkatarrh. Unter Schnupfen besprechen wir die akute Form näher. Der chronische muß durch innere Massage, Ausspritzungen, Heißluftbäder, Beindampf mit kaltem Knieguß geheilt werden. Der Nasenpolyp ist bei Kindern jetzt ein immer häufiger auftretendes Leiden und besteht in einer Verdickung der Nasenschleimhaut, welche die Nasenatmung behindert und zum Schlafen mit offenem Munde führt. Ist er voll zur Entwicklung gelangt — vorher wird er meist nicht entdeckt —, so ist nichts so wirkungsvoll wie die operative Entfernung der Wucherung. „Nasenkrebs“ und „Nasenwolf“ sind seltene Krankheiten, die den Schwund der Nase nach sich ziehen. Durch künstliches Ansetzen benachbarter Hautteile hat man den Gesichtsfehler zu verbessern gesucht und neue Nasen gebildet. Unter „Wolf“ versteht man die „fressende Flechte“ (Lupus), die ebenso verheerend wirkt wie „Krebs“. Wirkliche Heilungen sind beobachtet worden. Stinknase (Ozaena) besteht in einer eitrigen Entzündung der Nebenhöhlen der Nase, die eine sich zersetzende Flüssigkeit von aashaftem Gestank absondern, durch welche die Nase verstopft wird, da sie daselbst eintrocknet und harte Krusten bildet; diese führen leicht zu Blutung der Nasenschleimhaut, wenn man sie abreißt. Das Leiden führt oft zu Trübsinn, da der Gestank den Verkehr mit anderen Menschen erschwert. Skrofulose, Stoffwechselstörungen, auch Syphilis können Ursache sein, sowie ein vernachlässigter chronischer Nasenkatarrh. Allgemeinbehandlung wie oben, sorgfältige Nasenmassage, tägliche warme Nasenausspülungen mit Kochsalz, Borax oder Kräutern, und zur Beseitigung des Geruches für den Anfang Zusatz von chlorsaurem Kali, welches sofort Besserung bringt und die Bedauernswerten wieder zum Verkehr fähig macht. Doch wende man letzteres nur in Notfällen an.

In schweren Fällen wird operatives Eingreifen nicht zu vermeiden sein. Eröffnung der Oberkieferhöhlen vom Munde aus hat oft schon Heilung gebracht.

Nasenmassage. Bei allen chronischen Nasenleiden handelt es sich um Schwellung oder Schwund der Nasenschleimhaut, bei welchen die Absonderungen, die Schorfbildung, Störungen im Geruchsvermögen usw. oft sehr unangenehm werden.

Mit Nasenduschen, Inhalationen, Dampfkompressen, äußerer Massage erreicht man leider in vielen Fällen nur wenig; da hat denn unter anderen Dr. Lahmann den Versuch gemacht, durch Vibration der Nasenschleimhaut eine Umstimmung derselben zu erreichen. Er stellte sich eine besondere Nasensonde her und massiert mit dieser das Innere der Nase. Dieses Verfahren ist besonders anfangs sehr empfindlich, aber meist von Blut und Eiterabzug gefolgt, worauf große Erleichterung eintritt. Man massiert höchstens drei Minuten und führt mit der Sonde feine Schwingungen aus, indem man am unteren Ende der Nasengänge damit beginnt. Beim Stirnkopfschmerz, Mundatmen (weil die Nasengänge so oft verstopft waren), bei Stinknase, bei chronischem Schnupfen u. a. hat eine solche Massage von fünf bis sechs Sitzungen oft überraschende Erfolge gehabt. Leider haben wir noch sehr wenig Ärzte, welche diese feine Massage ausüben. Bevor man eine Nasenhöhle brennen oder ätzen läßt, sei man zuerst bemüht, eine Massage zu versuchen. In den meisten Fällen wird sie alle Beschwerden beseitigen.

Nelkenöl. Die Gewürznelken enthalten ein ätherisches Öl, das zum Riechen und Einreiben verwendet wird. Beruhigend und fäulniswidrig wirkt es als Zahneinlage bei kariösen Zähnen.

Nervenkrankheiten. Man muß sie je nach den befallenen Nerven einteilen, also je nachdem sie das Empfindungs- oder Bewegungsgebiet befallen. Entzündungen, Ausschwitzungen, Empfindungslosigkeit, heftige Schmerzen treten an Empfindungsnerven auf, Krämpfe oder Lähmung an den Bewegungsnerven, selbstredend an den ihnen zugehörenden Muskelgruppen. Wir unterscheiden demnach eine oft sicht- und fühlbare Nervenentzündung, dann die sogenannten Neuralgien, die keine sichtbaren Veränderungen nach sich ziehen und dennoch von rasenden Schmerzen begleitet sind, und das Versagen aller Empfindungen bei gewissen Hirn- und Rückenmarksleiden, bei Hysterie, nach Überanstrengung einzelner Körperstellen usw. Die Ursachen, die an anderen Organen Entzündungen hervorrufen, können auch einmal einzelne Nervenpartien treffen; man lege laue Aufschläge auf, wirke ableitend und halte sich ruhig, die Allgemeinbehandlung stets im Auge behaltend. Neuralgien im Gesichte, an den Rippen, im Hüftnerv und an anderen Stellen treten bei Säfteverderbnis, Stoffwechselstörungen, auch im Anschluß an Krebskrankheiten auf und trotzen oft jedweder Behandlung. Die Schmerzanfälle sind oft so heftige, daß sie sogar zum Selbstmord getrieben haben. Die Schulmedizin hat versucht, durch Herausschneiden des erkrankten Nervenastes Hilfe zu bringen, was leider

nicht immer und nur für eine gewisse Zeit gelang. Alkohol, sexuelle Vorgänge, auch Syphilis spielen bei neuralgischen Schmerzen sehr häufig mit. Die Behandlung wird je nach Alter und Nebenumständen verschieden sein; sie muß auf Blutverbesserung durch Diät und erhöhte Hauttätigkeit hinzielen, örtlich teils durch Dampfkompressen, kalte Aufschläge, Nervendehnung (durch Gymnastik), elektrische Bestrahlung, magnetische Beeinflussung einwirken und durch Luftbäder, Bergsteigen, reichlichen Luftgenuß Hebung des Allgemeinbefindens anstreben. Niemals lasse man Neuralgien veralten; je frischer sie in richtige Behandlung kommen, desto leichter sind sie zu heilen. Verkehrte Lebensweise sowie Überarbeitung sind oft Ursache; es schwinden daher Neuralgien, wenn man die ersteren beseitigt. Krämpfe sind übermäßige Leistungen der Nerven und ihrer zugehörigen Muskeln, so wie Lähmungen verminderte Leistungen sind. Man kennt „Starrkrampf", „Zuckungen", „Zittern", „Blinzeln", „Schiefhals" usw., sowie „Brustkrämpfe", „Gebärmutterkrämpfe", „Krämpfe der Bronchien" und ähnliche, meist als Begleiterscheinungen anderer Krankheiten auftretend, immer hohe Reizbarkeit des Nervensystems verratend. Die Behandlung muß diese vermindern und krampflösend einwirken. Dies geschieht durch warme Vollbäder von etwa 40° C. zehn Minuten, warme Kompressen, Streichungen mit warmen Händen, gütliches Zusprechen, durch den Einfluß dunkelblauer Lichtstrahlen (blaue Fensterscheiben), Zufuhr frischer Luft Tag und Nacht, milde Diät usw. Bei Lähmungen, sofern noch Hoffnung auf Besserung vorhanden ist, muß im Gegenteil anregend eingewirkt werden. Kräftige örtliche Massage, reizende elektrische Behandlung, kalte Güsse, Übung des Willens, um Selbsttätigkeit zu erzielen, Gymnastik bewirken mitunter noch erstaunliches. Wo aber Schwund gewisser Teile des Gehirns oder Rückenmarks die letzte Ursache ist, da ist keine Nerventätigkeit mehr zu erzielen. Da nicht alle Nervenkrankheiten erkannt sind und das ganze Nervengebiet überhaupt noch viele dunkle Punkte enthält, ist Vorsicht bei allen Anwendungen sehr nötig und ärztliche Leitung unentbehrlich. Die Nervenschwäche ist ein besonderer Zustand, unendlich verbreitet in unserer Zeit und die Ursache zahlloser Störungen im menschlichen Organismus. Man führt sie auf mangelhafte Ernährung des Nervengewebes zurück. Als Neurasthenie bezeichnet man die hohe Reizbarkeit des Nervensystems, die zu unerträglicher Empfindlichkeit bei Abnahme der allgemeinen Leistungsfähigkeit führt und nicht selten auch mit Hypochondrie, ausgesprochener Geistesschwäche oder Melancholie verbunden ist. Sexuelle Erschöpfung, geistige Überanstrengung, Blutarmut, anhaltender Kummer, schwere Krankheiten usw. führen um so schneller dazu, wenn vererbte Anlagen, Luftmangel, zu häufiger Alkoholgenuß unterstützende Momente liefern. Unter günstigen Lebensverhältnissen ist Neurasthenie heilbar, auch gewöhnliche Nervenschwäche; aber wieviele Menschen können sich jene Verhältnisse, frei von Sorgen und Überanstrengung, schaffen, die sie nötig hätten,

um langsam zu erstarken?! Unzählige siechen darum hin, unfähig zu vollem Lebensgenuß und unfähig zu frischer Arbeit. Und dieses Siechtum hat auch schon unsere Kinder ergriffen! Der Mangel der Muttermilch war das erste krankmachende Moment in ihrem Leben, dann der Luftmangel, die falsche Ernährung und die Überanstrengung in der Schule — und so kommen die jugendlichen Neurastheniker zustande. Laßt darum die Mütter zuerst kräftige Ammen sein, schafft den heranwachsenden Kindern grüne Gärten, erzieht sie mit Milch, Obst und Schrotbrot und — es wird ein anderes Geschlecht erstehen. Die erwachsenen Kranken aber lege man ins Freie, nähre sie je nach ihrem Allgemeinzustand mit oder ohne Fleisch, aber stets ohne Alkohol, wende vorsichtig milde Massage und Wasserbehandlung an, befreie sie von Arbeit und Gemütsdruck, die Frauen von sexueller Überanstrengung durch die Ehe, und 50 Prozent der Erkrankten werden in wenigen Monaten geheilt sein.

Nervosität. Sie ist ein Gemisch von Nervenschwäche und übermäßiger Reizbarkeit und fast unter allen Bevölkerungsschichten verbreitet. Die Frauenwelt leistet besonders Großartiges auf diesem Gebiete, teils infolge angeborener Schwäche, teils infolge anerzogener Mängel und ungenügender Selbstzucht. Nützliche Arbeit mit genügenden Ruhepausen, mehr Mäßigkeit im ehelichen Leben, etwas körperliche Dressur durch vernünftigen Sport, einfache Ernährung führen zu staunenswerten Erfolgen. Nicht minder Übung des Willens und der Selbstbeherrschung! Je nach persönlichen Fähigkeiten und Zuständen muß der eine oder andere Heilfaktor in der Behandlung bevorzugt werden. Nervosität, die von einem Magen- oder Gebärmutterleiden herrührt, schwindet natürlich erst mit Beseitigung dieses, und da beim weiblichen Geschlecht die Beckenorgane eine so große Rolle spielen, kommt ein großer Teil der weiblichen Nervosität auf Rechnung dieser. Darum lasse man sehr nervöse Frauen und Mädchen zuerst von einer Ärztin gründlich untersuchen, damit festgestellt werden kann, ob Gebärmutter und Eierstöcke frei sind oder nicht, und darnach richte man die Behandlung ein.

Nesselausschlag (Urticaria). Als kleine rote Fleckchen, die sich oft zu weißlichen, erhabenen Stellen ausdehnen, mit heftigem Jucken verbunden, anfallsweise mit Fieber und Allgemeinerkrankung auftretend, auch ohne Fieber bei jedem äußeren Reiz sich zeigend, so tritt der Nesselausschlag auf. Bekanntlich bekommen ihn einzelne Personen nach Genuß von Erdbeeren, Gurken, Fischen, Schwämmen und anderem, auch nach Kältereizen oder während der Menstruation. Daß er vom Nervengebiete ausgeht und daher auch zuweilen mit sexuellen Vorgängen zusammenhängt, ist sicher; im übrigen ist das eigentliche Wesen der Nesselsucht noch nicht erkannt. Wir haben ganz ernste Erkrankungen an Nesselausschlag gesehen, und es ist deshalb nicht richtig, daß er in ärztlichen Büchern kaum erwähnt wird.

Behandlung. Lauwarme Einpackungen, ganz strenge, reizlose Kost, Entleerung des Darmes, offene Fenster und Bettruhe (bei Fieber) werden schnelleren Ablauf herbeiführen; dann aber ist zur Umstimmung des ganzen Organismus eine Kräftigungskur notwendig, die hauptsächlich in Luftbädern, Bergsteigen mit Schweißerzeugung, milden Halbbädern bestehen muß.

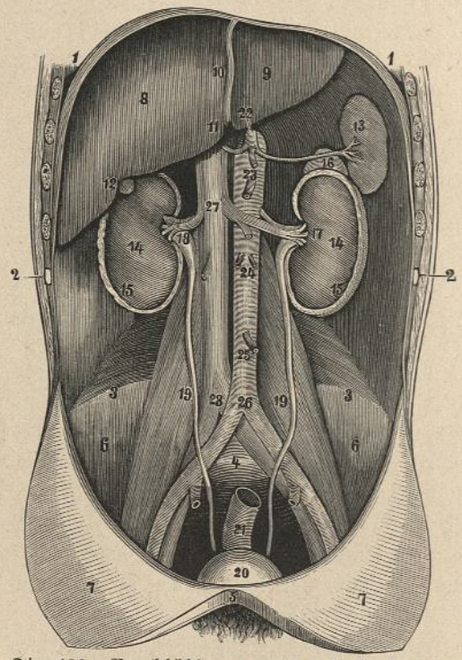


Fig. 429. **Bauchhöhle von vorn, nach Entfernung des Bauchfells und der Bauchspeicheldrüse.**

1 Zwerchfell, 2 Elfte Rippe, 3 Hüftbeinkamm, 4 Vorberg, 5 Schamfuge, 6 Höhle der Darmbeinschaufel (oberer Beckenraum), 7 vordere Bauchwand, zurückgeklappt, 8 rechter Leberlappen, 9 linker Leberlappen, 10 Aufhängeband der Leber, 11 rundes Leberband, 12 Gallenblase, 13 Milz, 14 Niere, 15 Fettkapsel der Niere, 16 Nebenniere, 17 Nierenpforte (Aus- und Eintrittsstelle des Harnleiters, der Nierenarterie und der Nierenvenen), 18 Nierenbecken, 19 Harnleiter, 20 Harnblase, 21 Mastdarm, 22 Durchtritt der Aorta durch das Zwerchfell, 23, 24, 25 Bauch-Aorta, 26 Teilung der Aorta, 27, 28 untere Hohlvene. Die Nierenarterien gehen von der Aorta ab, die Nierenvenen münden in die untere Hohlvene ein. Nach Rauber.

Netzhauterkrankungen. Siehe „Augenkrankheiten".

Neuralgie. Siehe „Nervenkrankheiten".

Neurasthenie. Siehe „Nervenkrankheiten".

Nierenkrankheiten. Fig. 14, 16 und 48 zeigen uns normale Nieren, Fig. 49 die Schrumpfniere, Fig. 50 die Alkoholniere; Fig. 429 stellt uns die Harnwerkzeuge und ihren Zusammenhang mit den großen Gefäßen dar. Daß sie eines der wichtigsten Organe für den Stoffwechsel bilden, wissen wir schon; ihre Gesunderhaltung ist daher von größter Wichtigkeit. Aus unserem zweiten Kapitel über „Ernährung" ging schon hervor, was sie krank macht — das Essen und Trinken ohne Wahl und ohne Maß. Man flöße daher seinen Kindern schon richtige Grundsätze und Gewohnheiten ein, und sie werden verschont bleiben vor selbstverschuldeten Nierenerkrankungen. Man unterscheidet eine akute und eine chronische Nierenentzündung, Nierensteine, Nierentuberkulose, Nierengeschwülste.

Nach Infektionskrankheiten (Scharlach), aber auch selbständig oder nach reizendem Arzneigenuß tritt akute Nierenentzündung auf. Blutroter, spärlicher Urin, Schmerzen in der Nierengegend, Fieber, Eiweiß, auch Blut im Urin treten auf; die verstopften Harnkanälchen lassen keinen Harn durch, und es kommt deshalb zur „Wassersucht", d. i. Austritt des Wassers in die Gewebe, so daß Gesicht, Bauch, Beine plötzlich eine dickliche Schwellung zeigen. Kommt noch Lungen- oder Herzbeutelentzündung dazu, oder Urämie, d. i. Vergiftung durch den zurückgehaltenen Harnstoff, dann ist Heilung selten mehr zu erhoffen. Die Behandlung der akuten Nierenentzündung besteht in Dreiviertelpackungen mit 34° C., solange Fieber vorhanden Rumpfpackungen, Diät aus Mandelmilch, kleine Mengen rohe Kuhmilch, Zitronen-Limonade, Haferschleim; später gibt man heiße Nierenkompressen und, wenn nicht Herzschwäche vorhanden ist, heiße Vollbäder oder Bettdampfbad, um Schweiß zu erzeugen und die Nierentätigkeit anzuregen. Bei hohem Fieber und Harnverhaltung haben sich auch kalte Unterbauchwaschungen bewährt, drei Minuten einigemale im Tage ausgeführt (siehe Fig. 342). Tägliche Darmentleerungen, wenn nötig mittelst Klystier, offene Fenster sind selbstverständliche Bedingungen. Zu harntreibenden Mitteln oder irgend welchen Arzneien lasse man sich niemals verleiten; denn sie werden alle durch die Nieren ausgeschieden, reizen diese also bedeutend, wenn schon krankhafte Verhältnisse vorhanden sind. Durch vorsichtig ausgeführte äußere Wasseranwendungen, die allerdings oft schwierig sind, Luft und Diät, heilen wir auch schwere Nierenentzündungen.

Die Schrumpfniere geht oft aus der schlecht geheilten akuten Nierenentzündung hervor, auch aus langem Arzneigenuß und aus chronischen Stoffwechselstörungen oder zu reichlichem Eiweißgenuß. Zeitweise Anschwellung der Knöchel, der Augensäcke, allgemeine Kraftlosigkeit, beständiger Eiweißabgang durch den Harn, vermehrter Urinabgang, Tod durch entzündliche Nebenkrankheiten oder Urämie (Vergiftung durch zurückgehaltenen Harnstoff) sind ihre Symptome und ihr Ausgang. Die Niere wird klein und hart dabei und immer funktionsunfähiger. Bei richtiger Pflege, Milchdiät, Luftbädern, Halbbädern mit Rückengüssen, Atemgymnastik kann sich der Verlauf dieser Krankheit Jahre hinziehen.

Die chronische Nierenentzündung, auch Brightische genannt, verläuft rascher und unterscheidet sich von der Schrumpfniere hauptsächlich durch spärliche Harnabsonderung und daher größere Neigung zu Wassersucht. Heißwasserbehandlung, Luftwechsel, verschiedene Diät bringen Erleichterung. Die Niere verfettet dabei, wird groß, und das eigentliche Nierengewebe schwindet. Blasses, aufgedunsenes Aussehen zeichnet diese Kranken aus. Viele Gewohnheitstrinker, auch an reichliche Fleisch- und gewürzige Kost gewöhnte Menschen erkranken an Brightischer Nierenentzündung. Wegen vorhandener Herzschwäche und Verdauungsbeschwerden ist die Behandlung aller Nierenkrankheiten mitunter recht schwierig und erfordert einen erfahrenen Arzt. Nierenschwäche ist heutzutage ein viel häufigerer Zustand als man weiß, da bei ungesunder Lebensweise gerade diese Organe durch schädliche Nahrungsmittel unverhältnismäßig viel angestrengt werden. Nervöse Frauen zeigen häufig Unregelmäßigkeiten in der Harnabsonderung, zu viel, zu wenig, zu roten, zu hellen oder zu trüben Urin, Druck in der Nierengegend und nervöse Reizbarkeit. Man lese nach, was unter „Harn" gesagt ist; vollständige Änderung der Lebensweise,

Beseitigung des Fleisches und Alkohols in erster Linie geben allein Bürgschaft für gründliche Heilung, mitunter stecken auch chronische Entzündungen der Gebärmutter und der Eierstöcke dahinter. Die anderen erwähnten Nierenerkrankungen sind so selten, daß sie bei dem beschränkten Raum, der uns zur Verfügung steht, unerörtert bleiben können.

Niesen. Es ist eine eigentümliche heftige Ausatmung, mit Reiz in der Nasenschleimhaut verbunden, die durch beginnende Katarrhe entsteht, aber auch infolge von Reflexwirkungen, d. h. Überstrahlung von anderen Organen. Bei Nervösen, auch bei gewissen Gebärmutterleiden, stellt sich oft wiederholtes Niesen ohne äußere Veranlassung ein. Man unterdrücke es nie gewaltsam, gewöhne sich aber auch nicht das unanständige Hinausschreien an. Zuweilen löst es Spannungen im Körper und hinterläßt ein gewisses Wohlgefühl. Benützung von Nieswurz oder Schnupftabak stumpft die Schleimhaut ab; man gewöhne sich nicht an solche Reizmittel.

Nikotinvergiftung. Der giftige Bestandteil des Tabaks ist das Nikotin, welches stark auf die Magennerven wirkt, dann schwere Anfälle von Schwäche und Schwindel erzeugen kann. Frauen, die stark rauchende Männer haben, mögen auf diese einwirken, damit diese mäßiger werden oder diesen gefährlichen Genuß ganz sein lassen. Wenn Frauen aus Koketterei und — Afferei den Gebrauch des Tabaks nachahmen, so handeln sie nach jeder Hinsicht unklug und denjenigen gegenüber, welche sie durch ihr Beispiel beeinflussen sollten — also ihren Männern und Söhnen gegenüber — unrecht. Wenn auch Frauen beginnen, schlechte Gewohnheiten und — alberne Leidenschaften nachzuahmen, dann hören gute Sitte, Vernunft und Hygiene im Hause ganz auf!

Nymphomanie („Mutterwut"). Bei sexuell unbefriedigten Frauen, nervös veranlagten oder Gebärmutterkranken stellt sich in seltenen Fällen eine so hohe geschlechtliche Reizbarkeit ein, daß ohne Rücksicht auf Anstand und Vernunft die unglaublichsten Mittel zur Befriedigung des Geschlechtstriebes verwendet werden. Da ein solcher Zustand auch auf die Intelligenz ungünstig einwirkt, ist es begreiflich, daß solche Kranke den Irrenhäusern überliefert werden. Ohne energische ärztliche Hilfe kommt man bei häuslicher Behandlung nicht zurecht. Strenge individuelle Diät, Packungen, die entweder kühlend oder unter Umständen auch schweißtreibend wirken müssen, warme Sitzbäder, beruhigende Kräuter, strenge Überwachung, für manche Fälle Schrothkur usw. werden Hilfe bringen. Nicht gleichgültig ist es, ob vor Ausbruch des Zustandes schon Onanie getrieben wurde oder nicht, ferner, ob vorher Nervenkrankheiten aufgetreten sind. Alkohol und Kaffee sind streng zu vermeiden. Nach eingetretener Beruhigung muß eine intensive seelische Behandlung eingreifen, die von einflußreichen Verwandten oder Seelsorgern oder auch einem menschenwarmen, psychiatrisch gebildeten Arzte mit großem Erfolg ausgeführt werden kann.

O.

Od sind die Ausstrahlungen, die Karl von Reichenbach zuerst bei besonders sensiblen Personen entdeckte. Daß alle Körper mehr oder minder leuchten, haben Untersuchungen von anderer Seite auch bewiesen. Die volle Verwertung dieser Entdeckung wird uns erst die Zukunft bringen.

Ölbehandlung. Schon im Altertum hat man gewisse Öle zur Behandlung von Hautkrankheiten und anderen verwendet. Nach Scharlach, bei spannender und trockener Haut ist eine zarte Einreibung mit Mandelöl sehr wohltätig, ebenso bei trockenen Flechten, Fischschuppenausschlag und ähnlichem. Diese Einreibungen machen Ölbäder überflüssig. Sehr wirksam ist die Ölbehandlung ferner in Form des Öklystiers und innerlich bei Gallensteinen, indem sie teils einhüllen, teils schlüpfrige Bahnen schaffen oder milde reizend wirken. Man nimmt dann morgens nüchtern ein bis zwei Eßlöffel reines Olivenöl ein.

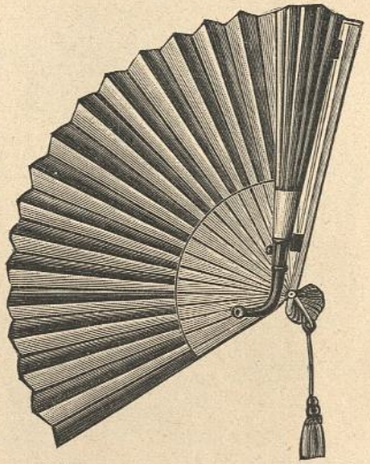


Fig. 430. Fächer mit Hörrohr.

Örtelkur. Sie besteht aus Steigbewegungen (Bergsteigen), Herzmassage und Diät. Letztere beschränkt Mehl, Fett und Flüssigkeiten und gestattet reichlich Eiweiß. Sie findet Anwendung bei Herz- und Nierenkrankheiten, bei Fettsucht, Wassersucht usw.

Ohnmacht. Sie äußert sich durch Aufhören des Bewußtseins, der Empfindung und der Muskeltätigkeit und kann durch Blutüberfülle wie Blutleere des Gehirnes entstehen infolge innerer Erkrankungen oder einer Gemütserschütterung. Da das weibliche Geschlecht sensibler und widerstandsunfähiger als das männliche ist, wird es unverhältnismäßig öfter ohnmächtig als jenes. Enge Kleidung, die zu Zirkulationsstörungen führt, vor allem das schädliche Korsett führen leicht zu Ohnmachten. Ihre Dauer, auch der Grad der Bewußtseinsstörung sind verschieden.

Behandlung. Blasse Ohnmächtige lege man horizontal mit tieferem Kopf, gerötete mit hochgelagertem Kopf, alle fest anliegenden Kleidungsstücke lockere man sofort und öffne weit alle Fenster. Dauert der Zustand länger an, dann sind ein kalter Herzguß, heftiges Reiben des Rückens mit in kaltes Wasser getauchten Tüchern, Warmfrottieren der Hände und Füße, Bespritzen des Gesichts mit kaltem Wasser, auch schließlich ein heißes Vollbad von bester Wirkung. Kräftigung des Nervensystems, Stählung des Willens müssen häufigen Ohnmachtsanwandlungen vorbeugen.

Ohrenkrankheiten. Man unterscheidet Ohrenkatarrh, Polypen, Knochenfraß mit Vereiterung und Blutungen, Ohrensausen, Klingen, zunehmende Taubheit bei Verkalkung der Gehörknöchelchen, Erkrankungen des Ohrnervs.

Der Ohrenkatarrh äußert sich als äußerer oder innerer und sitzt demnach im äußeren Gehörgang oder in der Paukenhöhle. Im letzteren Falle ist er mit vorübergehender Schwerhörigkeit verbunden. Hält er zu lange an, so führt er zur Zerstörung des Trommelfells und der Gehörknöchelchen. Der eitrige Ausfluß kann bei chronischem Ohrenkatarrh Jahre dauern und sehr übelriechend sein und stellt sich bei skrofulösen Personen gerne ein. Schmerzen im äußeren Ohr entstehen in heftigem Grade bei Bildung kleiner Geschwüre, die auch mit Fieber einhergehen; sie sind jedoch lange nicht so gefährlich wie die Erkrankungen des inneren Ohres. Klingen und Sausen rühren von Zirkulationsstörungen her und finden sich bei Blutarmen, Nervösen usw.

Fig. 431. **Anwendung der Ohrspritze.**

Behandlung. Bei verdächtigen und anhaltenden Gehörstörungen oder Schmerzen gehe man sofort zu einem Ohrenarzt, da sowohl richtige Beurteilung des Zustandes wie Reinigung des Ohres oder „Luftdusche" und dergleichen nur von einem Arzt ausgeführt werden können. (Fig. 431.)

Bei Ohrenkatarrh der Kinder mache man Wattebauschen, die man in lauwarmes Wasser getaucht in den Gehörgang einschiebt und die vorzüglich wirken. Ob und wie das Ohr ausgespritzt werden soll, muß der Arzt bestimmen; denn es wird mit dem Wasserstrahl auch manches verdorben. Dann mache man äußere feuchtwarme Ohrpackungen, Fußdämpfe, Heißluftbäder und richte die Diät entsprechend ein. Bei krankhaften Säften heilt nicht nur eine mehrwöchige Kur, sondern wiederholte Behandlung und jahrelange sorgfältige Pflege.

Polypen müssen operativ beseitigt werden. Durch vernünftige Lebensweise kann weitere Bildung derselben verhütet werden.

Fig. 430 stellt uns einen Fächer dar, der unbemerkt ein Hörrohr mit Schallfänger enthält und für Schwerhörige geschickt gebraucht werden kann.

Ohrfeige. Man hält den Schlag ins Gesicht, die Ohrfeige, für eine harmlose Sache und ist Kindern gegenüber meist sehr freigebig damit. Mit Unrecht! Nicht nur ist der Schlag ins Gesicht beschämender als der auf einen anderen Körperteil, sondern er ist auch empfindlicher und erschüttert die edelsten Teile des Kopfes. Bei schlechter Beschaffenheit der Aderhäute oder bei sonstigen krankhaften Störungen im Kopfe wird eine Ohrfeige sogar gefährlich. Blutungen, Einreißung des Trommelfells, dumpfe Kopfschmerzen usw. sind oft die Folgen einer Ohrfeige. Man trachte, sie bei Kindern durch Schläge auf die Hände, besser noch durch Strafen, die auf Ehrgeiz und Gemüt wirken, zu ersetzen; denn diese sind niemals entehrend und niemals körperlich schädigend.

Ohrspeicheldrüse. Fig. 434 stellt sie samt ihrem Ausführungsgange vor. Es ist dieselbe, welche bei „Mumps" so bedeutend anschwillt. Auch andere Drüsen, besonders die Unterkieferdrüse, sind auf dem Bilde zu sehen.

Onanie. (Man lese über das Geschlechtsleben im siebenten Kapitel des I. Teiles nach.) Es ist besonders für Mütter dringend notwendig, daß sie urteilsfähig auf diesem Gebiete werden, um ihre heranwachsenden Kinder vor diesen traurigen Verirrungen zu schützen. Während der Entwicklungsjahre hat die Onanie die schlechtesten Folgen, weil der Organismus noch im Wachstum begriffen ist; ferner wird sie um so gefährlicher, je schwächlicher und belasteter ein Individuum ist. Übermäßige Ernährung, Fleisch und Alkohol im Vordergrund, angeborene Reizbarkeit des Nervensystems, ein zu warmes Bett (Federn!), schlechte Luft im Schlafzimmer, unvorsichtiges Gebaren der Eheleute in Gegenwart der Kinder, die oft mehr beobachten, als man sich denkt, Romanlesen, Theater, unzüchtige Bilder usw. führen zu unwillkürlichen Reizungen der Geschlechtsteile, um ein gewisses Wollustgefühl zu erzielen. Bei den Knaben führt es zur Aufrichtung des Gliedes (später zu Samenergießungen), bei den Mädchen zu einer Blutüberfüllung des Genitalapparates und bei beiden zu bedeutender Nervenaufregung.

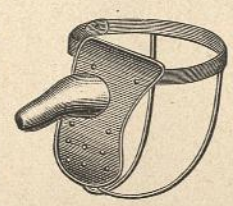


Fig. 432. für Knaben.

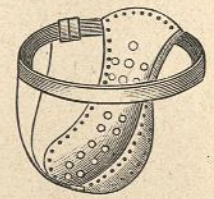


Fig. 433. für Mädchen.

Apparate zur Verhütung der Onanie

Die häufige „Frühreife" der Kinder hängt innig mit der geschlechtlichen Reizbarkeit zusammen; sie kann durch eine richtige Erziehung aber auch wesentlich vermindert werden. Man erziehe Mädchen und Knaben zu wahrer Züchtigkeit, man stelle ihnen Berührung der Geschlechtsteile als etwas Verbotenes und Häßliches dar und halte auf einen reinen Ton im Hause.

Aus so geleitetem Haus gehen dann herzensreine und keusche Menschen hervor! Bei noch unvernünftigen Kindern sehe man darauf, daß sie nachts die Hände immer auf der Bettdecke halten, daß sie nicht mit vollem Magen zu Bett gehen. Zuweilen ist es nötig, ihnen festgeschlossene Säcke aus durch-

läſſigem Stoff anzuziehen, um direkte Berührung der Genitalien zu verhindern. Beifolgend ſind auch zwei Apparate angegeben, welche ihnen zum gleichen Zweck angeſchnallt werden (Fig. 432 und 433). Sie haben aber auch ihre Nachteile und werden nur ſelten wirklich notwendig werden. Niemals ſchlage oder ängſtige man onanierende Kinder, weil dadurch der Grund zu Nervenleiden gelegt werden kann. Sie ſind Verirrte, aber keine Verbrecher, oft leider ſchon ſehr kranke Menſchen, und müſſen daher zwar ernſt, aber durchaus milde behandelt werden. Kaltwaſſerbehandlung erzeugt bei erregten Perſonen geſchlechtlichen Reiz; man vermeide ſie alſo und verhüte beſonders das Frieren der Kinder. Beim Spiel bemerken ſie oft die kalten Füße nicht; beſtändiges Fröſteln erzeugt aber einen heftigen Reizzuſtand in den Genitalien, dem die Kinder dann mehr oder minder heimlich Folge leiſten, indem ſie mit den Händen, auf den Stühlen, mit der Bettdecke uſw. nachhelfen, um Befriedigung herbeizuführen. Ermüdung, bei ſchwachen Kindern bis zur Erſchöpfung, große Reizbarkeit, die ſich in Weinerlichkeit, Zorn, Unarten äußert, Zerſtreutheit, Unfähigkeit zu geſammelter Arbeit, blaue tiefe Ringe unter den Augen, eine fahle, häßliche Geſichtsfarbe, ſchließlich ein abſtoßender Geſichtsausdruck, dazu abgebiſſene Fingernägel und beim Mädchen oft ein ſchleimiger Ausfluß aus der Scheide oder auch entzündete Geſchlechtsteile ſind die Folgen der traurigen Verirrung. Sie gleichen ſich in ſpäteren Jahren nur durch ſehr hygieniſche und maßvolle Lebensführung aus, bei ſchwächlichen Menſchen aber bleiben gewiſſe Kennzeichen für immer beſtehen. Vor allem vererben ſie auf ihre Nachkommen die ſexuelle Schwäche, das Merkzeichen der heutigen kultivierten Menſchheit. — Sehr beruhigend wirken ein: warme Beinbäder, ebenſolche Sitzbäder von fünf bis zehn Minuten Dauer und 35° C., einſtündige Spaziergänge in ruhiger, geſunder Umgebung vor dem Schlafengehen, ernſte, veredelnde

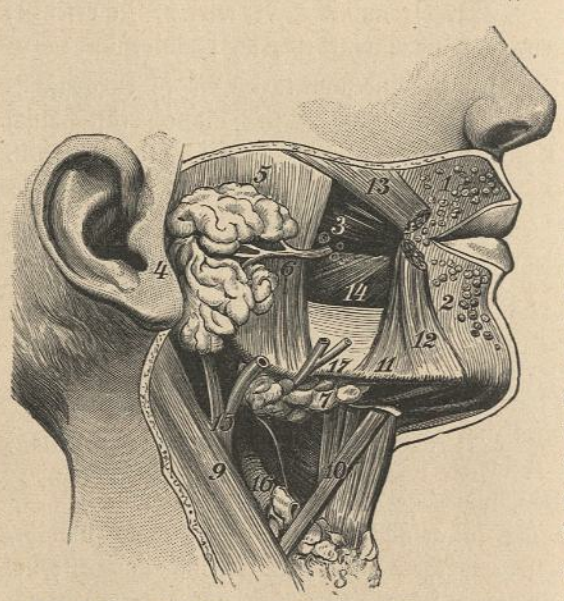


Fig. 434. Speichel- und Schleimdrüſen in der Umgebung der Wangenhöhle.

1, 2 Lippendrüſen. 3 Backendrüſen. 4, 5 Ohrſpeicheldrüſe. 6 Ausführungsgang der Ohrſpeicheldrüſe. 7 Unterkieferdrüſe. 8 Schilddrüſe. 9 Kopfnickermuskel. 10—14 Muskeln. 15 Gemeinſchaftliche Droſſelvene. 16 Gemeinſchaftliche Kopfarterie (Carotis). 17 Äußere Kieferarterie. Die Unterzungendrüſe iſt hier nicht ſichtbar.

Erzählungen, welche wohl rühren, aber nicht aufregen dürfen und das Kind von ſich ſelbſt ablenken; eifrige Arbeit, ohne Überanſtrengung, aber doch Körper und Seelenkräfte anſpannend; nicht minder Sport, der unter vernünftiger Leitung betrieben wird.

Leider ſind die erwachſenen Onaniſten auch unter dem weiblichen Geſchlechte keine Seltenheit und die Zahl derjenigen, die Troſt und Rat bei der Ärztin deshalb ſuchen, iſt keine kleine. Wenn die Erkenntnis der wahren Bedeutung ihres Zuſtandes ſie erfaßt, kommt meiſt auch heftige Reue, Angſt vor ernſten Folgen über ſie, und ſie machen große Willensanſtrengungen, um ſich von der böſen Leidenſchaft zu befreien. Gebärmutterkatarrh, ſchmerzhafte Menſtruation, allgemeine nervöſe Erſcheinungen, nicht ſelten nervöſes Herzklopfen uſw. ſind die gewöhnlichſten Erſcheinungen bei ihnen. Alte Onaniſtinnen ſind zur Ehe meiſt wenig tauglich; entweder leiden ſie an Scheidenkrämpfen, oder ſie ſind gegen die Annäherung des Mannes empfindungslos. Meiſt iſt ſie ihnen auch widerwärtig. Bei bereits eingetretener Erſchlaffung der Gebärmutter wird auch die Mutterſchaft ſchwierig. Die Früchte werden oft nicht ausgetragen. In anderen Fällen iſt chroniſche Gebärmutterentzündung mit ihrem Heer von Übeln die Folge der beſtändigen unnatürlichen Reizungen. Bei temperamentvollen jungen Mädchen dagegen iſt, ſo wie beim geſchlechtlich erregten Mann, die Ehe das beſte Heilmittel, das aber zu rechter Zeit in Anwendung kommen muß.

Die jetzt immer häufiger werdende Eheloſigkeit iſt für Männer und Frauen von großer Gefahr; denn ſie treibt ſie nur zu oft der Onanie in die Arme.

Zu ihrer direkten Bekämpfung beachte man, welche Gegenmittel für die Kinder empfohlen wurden, denn ſie gelten mit individueller Anpaſſung auch für Erwachſene. Am beſten iſt es, nach vorangegangener Unterſuchung nur nach ärztlicher Vorſchrift zu handeln.

Über ältere weibliche Onaniſten iſt noch zu ſagen, daß ſie recht häufig einer ganz beſtimmten Form der Onanie ergeben ſind, und zwar jener, die nur auf geiſtigem Wege, alſo durch bedeutende Nervenanſtrengung, ohne äußere Mithilfe zuſtande kommt. Man nennt ſie auch „Phantaſiekranke“. Dieſen kann nicht geholfen werden, wenn ſie nicht ſelbſt mit äußerſter Anſtrengung wollen. Dann mögen ſie folgende Lebensweiſe einſchlagen: Früh aufſtehen und nur bei ausgeſprochener Müdigkeit zu Bett gehen, hart liegen und erhitzende Federn vermeiden, alkoholfreie, leichte Diät, tägliche Gartenarbeiten, Bergſteigen, nicht Sitzbäder, ſondern wöchentlich zwei bis drei Halbbäder mit mäßiger Abkühlung, täglich kurze, kalte Waſchungen der äußeren Genitalien, wenn Hitze oder Ausflüſſe vorhanden ſind (ja keine Ausſpülungen der Scheide!), anſpannende Berufs- oder Hausarbeiten, die vom inneren Menſchen ablenken, ſtrenge Vermeidung jeglicher die Phantaſie erregender Lektüre. Dies wird ſie heilen! Sind dieſe Bedauernswerten im übrigen aber geſund und ſehnen ſie ſich im Alter der Reife nach der Ehe,

sind sie vielleicht bei lebhaftem Temperament für das andere Geschlecht sehr empfänglich, dann mögen sie heiraten, um natürliche Befriedigung zu finden, was die gesunde Frau ebenso braucht wie der gesunde Mann.

Operation. Jede Gewebstrennung zum Zwecke der Ausheilung oder Beseitigung von Wucherungen wird „Operation" genannt. Sie hat in unserer Zeit mächtigen Einfluß gewonnen, hat manchem Rettung gebracht, vielen aber auch ein frühes Ende und neue Leiden. Die größten Übel hat sie in der Frauenheilkunde angerichtet. Die Reformbewegung in der Heilkunde strebt eine Befreiung von der Herrschaft der Operationssucht an und sucht statt Beseitigung kranker Organe deren Ausheilung mittelst Unterstützung der natürlichen, jedem Organismus innewohnenden Heilkraft.

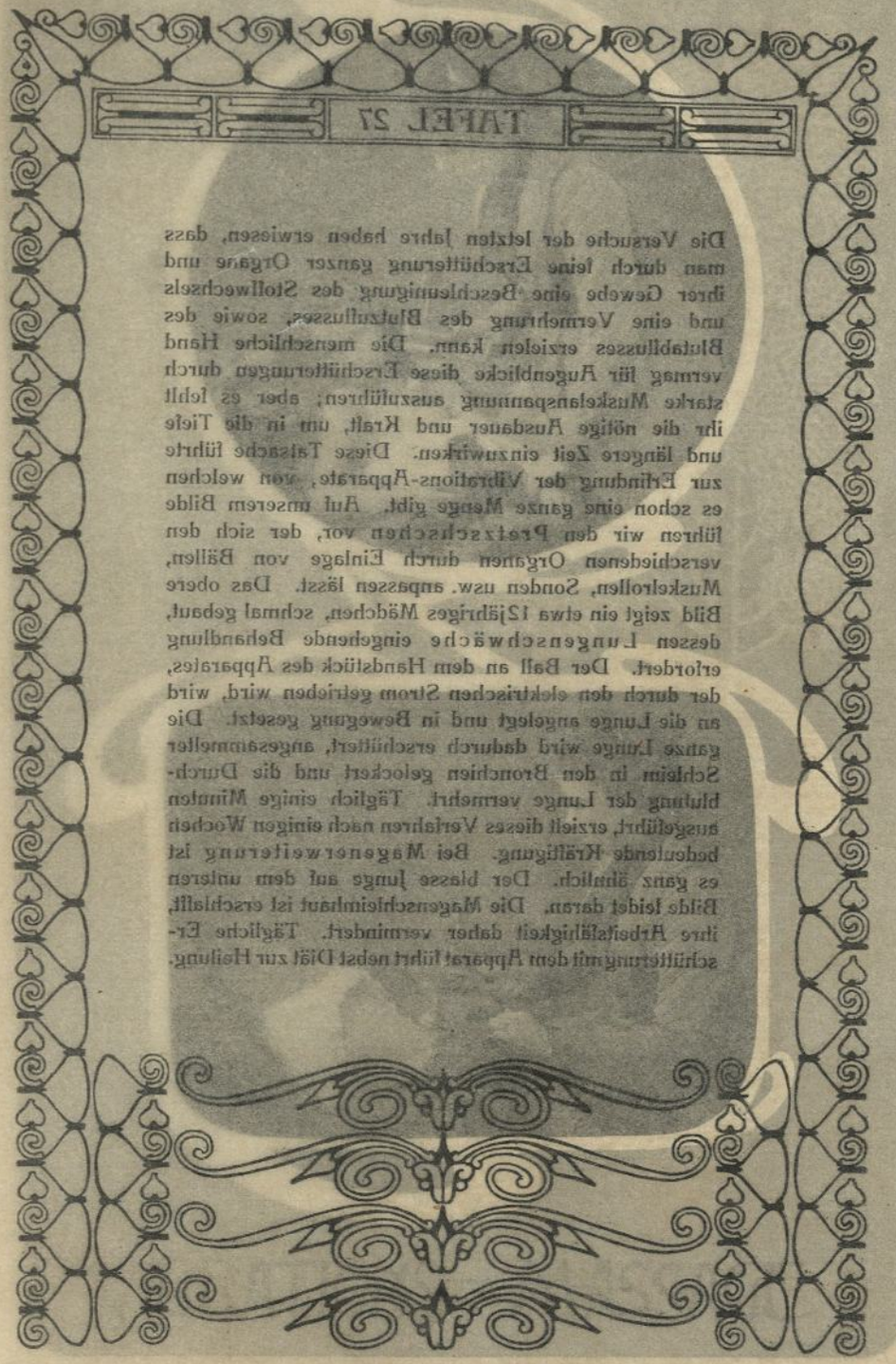
Opium. Zu den Arzneigiften, die Jahrtausende ihr Ansehen erhielten, gehört auch das Opium, das aus der Mohnpflanze gewonnen wird. Es hat schmerzstillende, einschläfernde, stopfende Wirkung. Die bekannte Opiumtinktur besteht aus einem Teil Opium auf zehn Teile Alkohol. Das bekannte beruhigende Doversche Pulver enthält gleichfalls Opium. Vergiftungen durch dasselbe sind nichts Seltenes. Entweder führt tiefer Schlaf langsam in den Tod über (bei Kindern!), oder dieser tritt unter großer Blässe, kaltem Schweiß, verengten Pupillen, abnehmender Atmung langsam ein. Verabreichung eines starken Brechmittels (schwefelsaures Zink), starker schwarzer Kaffee, kräftige Frottierungen usw. können oft noch Hilfe bringen. Kleine Opiummengen versetzen in einen angenehmen Rauschzustand, der fünf bis sechs Stunden andauert und zum Opiumrauchen im Morgenlande geführt hat. Man hüte sich vor Opiumgenuß wie vor jedem anderen Gift!

Opodeldok. Dies ist ein zum Einreiben bei Gicht und Rheumatismus sehr beliebter Balsam, auf den viele Frauen schwören.

Orthopädie. Die Lehre von der Geradrichtung verkrümmter Gliedmaßen durch besonders hergestellte Apparate oder systematische Übungen heißt Orthopädie. Sie hat in unserer Zeit großen Aufschwung genommen und Unerwartetes erreicht. Die berühmtesten Orthopäden in Deutschland sind Hessing und Paschen, ersterer in Göggingen, letzterer in Dessau. Verkürzte Beine, hohe Schultern, krummes Rückgrat können nach ihrer Methode meistens vollständig ausgeheilt und unersichtlich gemacht werden. (Siehe im II. Teil.) Hessing wirkte bahnbrechend.

Ovarialtumor, eine Geschwulst am Eierstock (siehe Eierstockskrankheiten).

Oxalurie. Der Urin ist trübe und enthält reichlich oxalsauren Kalk; die Kranken sind sehr nervös, haben Schmerz in der Lendengegend und gestörte Verdauung. Bei Frauen ist dieses Leiden nicht selten. Luftbäder, Hauttätigkeit, durch Wasser und Massage herbeigeführt, bringen Heilung, entsprechende Diät nicht zu vergessen. Die Oxalurie tritt oft bei starken Fleischessern auf. Auch Gemütserregungen können mitwirken.



TAFEL 27.

Die Versuche der letzten Jahre haben erwiesen, dass man durch feine Erschütterung ganzer Organe und ihrer Gewebe eine Beschleunigung des Stoffwechsels und eine Vermehrung des Blutzuflusses, sowie des Blutabflusses erzielen kann. Die menschliche Hand vermag für Augenblicke diese Erschütterungen durch starke Muskelanspannung auszuführen, aber es fehlt ihr die nötige Ausdauer und Kraft, um in die Tiefe und längere Zeit einzuwirken. Diese Tatsache führte zur Erfindung der Vibrations-Apparate, von welchen es schon eine ganze Menge gibt. Auf unserem Bilde führen wir den Pretzschschen vor, der sich den verschiedenen Organen durch Einlage von Bällen, Muskelrollen, Sonden usw. anpassen lässt. Das obere Bild zeigt ein etwa 12jähriges Mädchen, schmal gebaut, dessen Lungenschwäche eingehende Behandlung erfordert. Der Ball an dem Handstück des Apparates, der durch den elektrischen Strom getrieben wird, wird an die Lunge angelegt und in Bewegung gesetzt. Die ganze Lunge wird dadurch erschüttert, angesammelter Schleim in den Bronchien gelockert und die Durchblutung der Lunge vermehrt. Täglich einige Minuten ausgeführt, erzielt dieses Verfahren nach einigen Wochen bedeutende Kräftigung. Bei Magenerweiterung ist es ganz ähnlich. Der blasse Junge auf dem unteren Bilde leidet daran. Die Magenschleimhaut ist erschlafft, ihre Arbeitsfähigkeit daher vermindert. Tägliche Erschütterung mit dem Apparat führt nebst Diät zur Heilung.

Die Frau als Hausärztin.

Tafel 27.

Ozaena (siehe Nasenkrankheiten) ist Stinknase.

Ozon. Durch elektrische Einflüsse entsteht aus Sauerstoff Ozon. Es hat eine stark fäulniswidrige Wirkung und ist reichlich in Wäldern und im Gebirge vorhanden. In der Stadtluft fehlt es; darum ist diese so wenig erfrischend und gesund. Man versuchte auch „Ozonwasser" herzustellen und dieses bei Wunden und Eiterungen zu verwenden. Auch läßt man bei Schwindsucht und Blutarmut Ozon einatmen. Sicher wird sich die Verwendung des Ozons in verschiedenen Formen noch weiter entwickeln und Nutzen bringen, seine Bindung machte bisher große Schwierigkeiten.

P.

Packungen. (Siehe Tafel Nr. 20.) Man spricht von „Packungen", wenn man den ganzen Körper oder einzelne Teile in Tücher und Decken hüllt, entweder um ihnen Wärme zu entziehen, oder sie zu erhitzen, eventuell auch Schweiß zu erzielen. Man nimmt dazu nasse oder trockene Tücher kalt oder lau; man packt den Kranken darauf entweder fest in wollene dicke Decken, oder hüllt ihn nur lose ein. Zur Schweißerzeugung bedeckt man ihn noch mit Federbetten und legt ihm Dampfkruken an (siehe „Bettdampfbad"). Alle geschlossenen Packungen haben eine beruhigende, verteilende, Blut und Wärme zuführende Wirkung und kommen daher bei den mannigfachsten Leiden zur Anwendung. Aufgeregte, sehr nervöse oder herzkranke Personen vertragen sie jedoch nur kurze Zeit und nicht an allen Körperteilen in gleicher Weise. Ganzpackungen darf man ihnen gar keine geben. Bei Fieber sind die kühlen, losen Dreiviertelpackungen äußerst wohltätig und müssen mitunter alle halbe Stunden erneuert werden, um Wärme zu entziehen. Ohne den Kranken anzustrengen, schiebt man sie ihm unter und vermeidet drückende Falten, spannende Umhüllung. Er muß sich darin bewegen können, damit er ruhig darin bleibt. Wie Fig. 343 bis 346 zeigt, erhebt man ihn nicht zur Entfernung des Tuches, sondern zieht es geschickt unter ihm durch. Für erwachsene Kranke sind zwei Personen zur Ausführung dieser Pflege nötig. Zur Einwicklung lüftet man nur das Kreuz ein wenig und rollt das Tuch zusammen, so daß die zweite Hälfte mit einem Ruck unter dem Kranken sich befindet. Ungeschicklichkeit, Umständlichkeit der Krankenpfleger sind jedem Kranken die größte Pein!

Die festen erwärmenden Packungen müssen überall gut anschließen und können ein bis zwei Stunden liegen. Die Dampfkruken werden wie Fig. 385 zeigt angelegt. Zufuhr frischer Luft vergesse man niemals bei allen Schwitzprozeduren; denn es werden bei kühler und reiner Luft alle Art Erhitzungen viel leichter ertragen. Nach der Auswicklung muß der erhitzte und schweißbedeckte Kranke sofort in ein Bad kommen, um gereinigt und gekühlt zu werden. Seine

Temperatur wird je nach dem Krankheitszustand verordnet. Nach Teilpackungen, die meist über Nacht angelegt werden, macht man gerne laue oder kalte Teilwaschungen, Güsse oder Ganzanwendungen; ist doch der Körper morgens aus dem Bette heraus besonders empfänglich, die Haut „aufgeschlossen", das Nervensystem ausgeruht. Unter besonderen Umständen ist aber ein trockenes Abwischen des feuchten Gliedes eher angezeigt, z. B. wenn man die Teilpackung nachts schon abgelegt hat.

Auch Trockenpackungen macht man zwecks kräftiger Schweißerzeugung. Um diese zu unterstützen, gibt man voraus ein heißes Vollbad, läßt wohl noch heiße Zitronenlimonade trinken und kann dann sicher sein, daß der Schweiß in den trockenen warmen Decken aus allen Poren bricht. Diese Anwendungsform wirkt jedoch mitunter recht erschöpfend. Bei schwächlichen Personen sei man überhaupt recht vorsichtig mit Packungen und hole immer erst ärztlichen Rat ein.

Parfüm. Wohlgerüche sind etwas Schönes, die Sinne Umschmeichelndes; sie gehören zu schönen Menschen in schöner Umgebung. In der freien Natur, die vom Menschen noch nicht verunreinigt wurde, sind sie reichlich vorhanden. Was wir in den Städten aber „Parfüm" nennen, das ist ein künstliches, flüchtiges Ding, das die Nerven angreift, wenn es nicht sehr maßvoll gebraucht wird und häufig nur die Aufgabe hat, gesunde Nasen zu betrügen, indem es Gestank aller Art verdecken soll. Wer viel lüftet, duftende Blumen zieht, viel badet und durchlässige Kleidung trägt, verfügt über natürliche Wohlgerüche und wird auf künstliche Parfüms verzichten. Fehlt es aber an Blumen und grünen Gewächsen, dann sei Fichtennadelparfüm für die Wohnräume, gelegentlich etwas Veilchenduft ins Taschentuch usw. schon gestattet. Niemals aber diene Parfüm zum Verdecken scharfer Gerüche, und ernstlich sei vor Moschus, Patschuli u. a. gewarnt, die von reizsüchtigen oder hysterischen Frauen oft sehr geliebt werden, während diese von richtiger Lüftung keine Ahnung haben. Zuerst umfassende Reinlichkeit, beständige Lufterneuerung, dann erst Parfüms!

Pepton. Die Eiweißkörper, die durch die Tätigkeit der Magenflüssigkeit zur Lösung gebracht werden, heißen Peptone. Man stellt sie auch künstlich her und mischt sie mit anderen Nahrungsstoffen, um Kranken die Verdauungsarbeit zu erleichtern. Es gibt eine Eisenpeptonat-Essenz, einen peptonisierten Zwieback und anderes mehr. Sie sollen mitunter Durchfall erzeugen.

Periode. Siehe unter „Menstruation".

Pfefferminz. Das Pfefferminzöl wirkt fäulniswidrig und erregend auf die Schleimhäute. Es wird gegen Übelkeiten, Blähungen, Leibschmerzen gern genommen, schadet meist nicht, hilft aber oft nur wenig. Als Mundwasser zu häufig benützt, kann es schließlich erschlaffend auf das Zahnfleisch wirken und dieses schädigen. Man sei also auch damit maßvoll.

Pflaster. Mischungen von Harzen, Wachs, Arzneikörpern aller Art, die auf Leinen oder Taffet aufgestrichen werden, heißen Pflaster. Das Volk klebt sie an alle Körperteile auf, wo es Schmerz empfindet, und hofft wochenlang geduldig Heilung davon. Daß undurchdringliche, unverrückbare Auflagen die Wärmestrahlung behindern und daß erhöhte Temperatur zuweilen schmerzstillend wirkt, ist begreiflich, im übrigen ist ihr Nutzen sehr gering. Eine andere Aufgabe haben Heftpflaster, Zugpflaster, aromatische Pflaster usw. Ein durchlöchertes „Magenpflaster" wird von Frauen mit Vorliebe gegen Reißen usw. angewendet, und Jahnsches Mutterpflaster gegen böse Finger, Hühneraugen usw. sehr geschätzt. Wo man systematische Wasserbehandlung nicht durchführen kann, ist bei beginnenden Eiterungen (auch Furunkeln am Rücken, wo Aufschläge außer Bett nicht halten) das Mutterpflaster recht angenehm und wirksam. Das „Englische Pflaster" darf in keiner Hausapotheke fehlen, da es reine und ganz frische kleine Wunden vortrefflich schützt. Es bildet eine leichte, undurchdringliche Hülle und ist nur ein Schutzmittel, nichts anderes. Die meisten Pflaster sind symptomatische Mittel, d. h. solche, welche die Ursache der Leiden nicht beseitigen, sondern nur auf ihre Symptome günstig einwirken.

Pfortader. Diejenigen Gefäße, welche in die Leber eindringen, die Leberläppchen umspinnen und die nötigen Stoffe zur Bereitung der Galle abgeben, heißen Pfortadergefäße. Ihre ungehemmte Tätigkeit ist für die Funktionen der Leber und die Verdauungsvorgänge von größter Bedeutung. Stauungen im Pfortadersystem sind recht häufig. Stuhlverstopfung, Leberschwellung, Kopfschmerz, Blutwallungen usw. sind ihre Anzeichen.

Phantasie ist das Vermögen des Geistes, Vorstellungen hervorzurufen oder schöpferisch zu erzeugen. Dieses Vermögen kann infolge besonderer Veranlagung stark entwickelt sein, wie bei künstlerisch tätigen Menschen; es kann krankhaft ausarten, indem es zügellos oder einseitig wird, oder es kann verkümmern und schrumpfen, wenn ein hartes Leben frühzeitig die Selbsttätigkeit der Geistes- und Gefühlswelt eines Menschen unterdrückte. Die Phantasie schwindet auch in reiferen Jahren, in welchen wir immer mehr gelernt haben, uns nur nach trockenen Tatsachen, nach der nüchternen Wirklichkeit zu richten; desto mehr wird das gelegentliche Waltenlassen der Phantasie als heilender, kräftigender Einfluß empfunden. Nach anstrengender Berufsarbeit ist daher das Anhören schöner Musik, das Betrachten edler Bildwerke, die Kenntnis eines geistreichen Romans oder nur ein Spaziergang unter anderen Menschen schon belebend, phantasieweckend, ableitend, daher kräftigend in bezug auf die zu leistende Arbeit. Ärzte und Erzieher werden diese Umstände wohl im Auge behalten und daher „Abwechslung" in solchem Sinne predigen. Wo es sich aber um ein Überwuchern der Phantasie über die uns umgebende Wirklichkeit handelt, dort muß das entgegengesetzte Regime eingeführt werden: Zwang zu konzentrierter, systematischer Verstandesarbeit, Unterdrückung des krankhaften

Phantasielebens durch entsprechende Lebensweise. Am unglücklichsten sind jene Phantasiekranken, bei welchen sich alles um erotische Vorstellungen dreht. (Siehe „Sexuelle Überreiztheit“ und „Onanie“.)

Phimose. Die Verengung der Vorhaut bei Säuglingen führt diesen Namen. Sie erschwert die Harnentleerung und kann später noch andere Beschwerden machen. Man zögere nicht, die Erweiterung von einem Operateur vornehmen zu lassen. Der Eingriff ist unbedeutend, Schwellung und Schmerzhaftigkeit darnach wird durch kalte Aufschläge auf das Gliedchen beseitigt. Bei Knaben mit schwachen Bauchdecken hat man sogar Leistenbrüche durch das wiederholte Pressen beim Harnen und verengter Vorhaut entstehen sehen. Auf Fig. 435 ist ein einseitiger Leistenbruch vorgeführt, der sich auch bei Erwachsenen in gleicher Weise äußert. Unter „Bruch“ Seite 541 ist näheres über das Wesen der Brüche und somit auch über den Leistenbruch gesagt. Bei schwächlichen, viel schreienden Säuglingen, die häufig auch an Verstopfung und Gasbildung leiden, ist die Entstehung der Brüche nicht selten. Man unterziehe daher den kindlichen Rumpf häufiger Betrachtung und bekämpfe die ursächlichen Momente, wie Verstopfung oder Phimose.

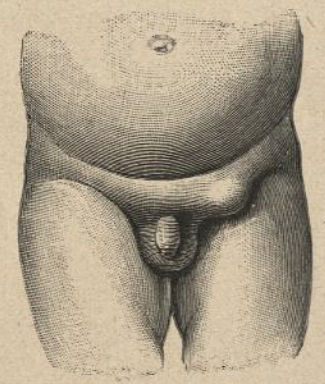


Fig. 435.
Linksseitiger Leistenbruch
(leichtere Form).

Phlegmasie. Eine Stauung in den Venen eines Beines, welche zu bedeutender Anschwellung desselben führt, tritt bei Frauen zuweilen im Wochenbette ein. Druckwirkung vom Becken aus ist die häufigste Ursache. Absolute Ruhe, feuchtwarme Behandlung, vorsichtigste Diät und Behandlung des Beckenleidens bringen allmähliche Heilung. Zerfällt das Blut in den Venen und geraten Gerinnsel in die Lungen, so kann der sogenannte Lungenschlag eintreten. Man lasse die Kranke jede Bewegung mit dem kranken Beine vermeiden und nur jene Lage einnehmen, welche die Schmerzen vermindern.

Phosphorkrankheiten. Die Vergiftungen, die der Phosphor, besonders in Dampfform, erzeugt, sind schwere. Phosphor (in selbstmörderischer Absicht) verschluckt, wird durch die Magenpumpe oder ein starkes Brechmittel entfernt. Über den Phosphor in den Nahrungsmitteln siehe zweites Kapitel über „Ernährung“.

Phrenologie. Siehe „Schädellehre“.

Physiologie. Die Lehre von den Verrichtungen der lebenden Körper und ihrer Gesetze heißt Physiologie. Man unterscheidet eine solche der Pflanzen und eine der Tiere; die Physiologie des Menschen fällt mit jener der Tiere zusammen. (Im I. Teil unseres Buches sind die wichtigsten physiologischen Vorgänge besprochen.)

Plattfuß. Wenn die Sohlenfläche am inneren Rande nicht gewölbt ist, wenn der Fußrücken niedrig und flach ist, bekommen wir den Plattfuß. Er ist häßlich und stört beim Gehen und Stehen. Entsprechend geformte Schuhe, auch orthopädische Apparate werden Besserung bringen. Er muß bei Kindern schon Beachtung finden.

Platzangst. Man bezeichnet damit das Symptom eines Nervenleidens, das die davon Befallenen oft sehr quält. Es besteht wirklich in dem Gefühl der Angst und Unfähigkeit, einen weiten Raum (Platz!) allein zu überschreiten und stellt sich mitunter bei geschwächten Menschen ein, die lange mit einem Kummer rangen, sich häufiger Überanstrengungen aussetzen und schließlich alles Selbstvertrauen einbüßen. Allgemeine Kräftigung, günstige Gemütseindrücke und freundliche Unterstützung kann rasch zur Heilung führen und das alte Selbstvertrauen wieder wecken. Bei gesundem Nervensystem ist jedoch ein solcher Zustand, wie die Platzangst, unmöglich. Es werden daher nervenstärkende Mittel, wie Hämostogen oder Sanatogen beste Wirkung haben und Luftveränderung mit Unterbrechung der gewohnten Arbeit von wohltätigen Folgen begleitet sein.

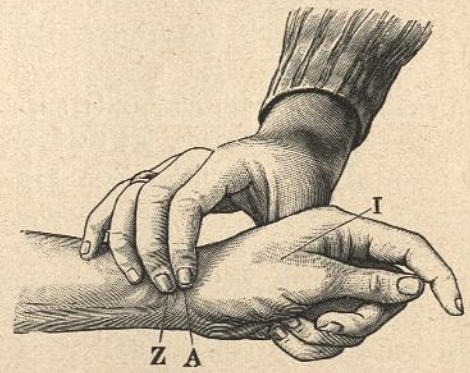


Fig. 436. **Befühlen des Pulses.**
I Stützpunkt für den Daumen. Z A Stellen, die stärker zu drücken sind, um den Puls zu fühlen.

Plazenta. Derjenige Teil im Fruchthalter, welcher die Ernährung des Kindes durch den Körper der Mutter vermittelt, ist der Mutterkuchen, die Plazenta. (Siehe Tafel Nr. 9 und 10, auf welcher wir die teilweise Ablösung und beginnende Ausstoßung desselben dargestellt sehen. Über „Verwachsungen, vorzeitige Ablösung der Plazenta usw.“ siehe im II. Teil.)

Pleuritis, Rippenfellentzündung. (Siehe Brustfellentzündung.) Heftiges Stechen beim Atmen deutet immer auf Erkrankung des Rippenfelles. Es kann sich dabei sowohl um Lungenentzündung wie Influenza handeln, oder um einen Prozeß, der sich nur am Brustfell abspielt. Gleichmäßige Temperatur, Bettruhe, laue Rumpfpackung ist für jede Erkrankungsform im ersten Stadium angezeigt.

Plombieren der Zähne. Wenn Zahnfäule eintritt und die Zähne Lücken bekommen, die schmerzhaft werden, wenn der Zahnnerv bloßgelegt wird, so befreit man den Zahn durch Ausbohren zuerst von fauligem Zahnbein und füllt ihn dann mit einer festen Masse, durch welche er neuen Halt bekommt. Amalgam- und Goldplomben sind die festesten, Zement- und Gutta-

perchaplomben sind weicher, leichter zu entfernen, daher aber auch rasch abgenützt. (Siehe näheres unter „Zähne".) Man zögere niemals, plombieren zu lassen, da sonst die Zähne ausbröckeln.

Pneumatische Behandlung. Darunter versteht man Behandlung mit verdichteter und verdünnter Luft, bei Lungen-Emphysem, Schwindsucht, Kehlkopfkatarrh und Herzkrankheiten. Man führt dadurch mehr Sauerstoff zu oder erleichtert die Ausatmung und hat damit entschieden Erfolge errungen.

Pollutionen. Der unfreiwillige Erguß des Samens aus dem männlichen Fortpflanzungsorgan — sei es aus krankhafter Schwäche oder bei natürlicher Überfüllung der Samengänge — wird Samenerguß oder Pollution genannt. Bei häufiger Wiederholung wirkt er sehr schwächend, bei keuscher Lebensweise und seltenem Eintritt aber erleichternd und beruhigend.

Polyandrie heißt Vielmännerei. Es gibt vereinzelte wilde Völkerstämme, in welchen die Frauen gleichzeitig mit mehreren Männern leben. Es ist das Analogon zur Polygamie, bei welcher ein Mann mit mehreren Frauen lebt.

Polypen. Wucherungen der Schleimhaut, die kleine, oft gestielte Gewächse bilden, heißen „Polypen". Sie können große Beschwerden verursachen, wenn sie im Kehlkopf, in der Nase, im Ohre sitzen; in der Gebärmutter werden sie Veranlassung zu immer wiederkehrenden Blutungen. Man trägt sie mit der Schnürschlinge oder der Schere ab. Ihre Beseitigung auf anderem Wege ist viel langwieriger. Chronische Entzündungen, Zirkulationsstörungen, auch lokale Reize und krankhafte Blutbeschaffenheit sind ihre Ursache. Sie haben große Neigung zu bluten, was besonders bei Gebärmutterpolypen beobachtet wird. Am häufigsten sitzen sie im Gebärmutterhalse, von wo sie auch durch milde Säuren, Massage der Portio, Spülungen wegzubringen sind. Wenn der Stoffwechsel und die Blutverteilung in der Gebärmutter sich nicht bessern, dann wachsen sie wieder. Die Zeit der Wechseljahre (40—50) ist die geeignetste für diese Wucherungen. Es ist dann also vieles zu beobachten, um dem vorzubeugen.

Prießnitz. Er war in Österreichisch-Schlesien zu Hause und ein einfacher Landmann. Obwohl mit Wasser zu verschiedenen Zeiten vorübergehend kuriert wurde, so hat doch Prießnitz das große und fast unbestrittene Verdienst, die eigentliche Wasserheilkunde begründet zu haben. Wieviel Eigenartiges und Geniales er in seiner Methode vereinigt, wurde erst in unserer Zeit richtig erkannt und voll gewürdigt. Viele Ärzte waren seine Schüler; Kneipp hat seine Methode in etwas anderer Fassung und bei einem anderen Volke eingeführt, aber hauptsächlich die Ideen Prießnitz' wiedergegeben. (Siehe näheres unter „Wasserheilkunde".)

Psoriasis, Schuppenflechte (siehe diese).

Puls. (Siehe Fig. 436.) Durch die Zusammenziehungen des Herzens wird das Blut stoßweise in die Gefäßröhren getrieben; jede dadurch entstehende

Blutwelle hebt die Adern und erzeugt jene Bewegung, die wir „Puls" nennen. Er ist je nach der Stärke der Herzarbeit, der Beschaffenheit der Gefäßwände und der Blutmenge verschieden; er kann uns daher über verschiedene Zustände unseres Körpers Aufschluß geben. Am besten fühlt man ihn, wo die Gefäßröhre eine harte Unterlage hat und nicht allzusehr von Fettgewebe eingehüllt ist. Dies ist oberhalb des Handgelenkes der Fall, wo die sogenannte Speichenschlagader ziemlich freiliegt und leicht gefunden werden kann. Man taste sie mit den Fingerspitzen der drei Mittelfinger ab, nicht mit dem Daumen, da dieser eigenen Puls hat. Die Zahl der Pulsschläge beträgt bei Gesunden 60 bis 80, bei der Frau mehr als beim Mann, da sie lebhafter und beweglicher ist, beim Kinde aber mehr als bei ihr aus denselben Gründen. Weniger oder mehr ist meist krankhaft. Es ist gut, wenn sich Mütter einüben, öfter den Puls ihrer Kleinen zu fühlen, damit sie Veränderungen erkennen lernen.

Pyämie ist der Übertritt des Eiters ins Blut, das sogenannte Eiterfieber. Es kann nach Vereiterung großer Wunden und im Kindbett entstehen und führt meist zum Tode. Bei mangelhafter Spitalbehandlung sind oft Tausende von verwundeten Soldaten und ebensolche Tausende von Frauen nach einer Entbindung an Pyämie zugrunde gegangen. Die moderne Wundbehandlung jedoch weiß so schweren Gefahren vorzubeugen. (Siehe Eiterfieber.)

Q.

Quecksilber. Wie kein anderes Metall wird von der alten Schulmedizin das Quecksilber geschätzt und angewendet. Seit neuerer Zeit mehren sich jedoch die Stimmen unter den Ärzten, welche gegen das Quecksilber zeugen. Zahlreiche vorurteilsfreie Beobachtungen haben erwiesen, daß es schwere Vergiftungserscheinungen im Körper verursacht und daß diese mitunter ernster sind als die ursprüngliche Krankheit, welche damit geheilt werden sollte. Am umfangreichsten kam es gegen Syphilis in Anwendung. Mit dem Fortschreiten der physikalisch-diätetischen Heilmethoden aber mehren sich auch die Erfolge, die man gegen Syphilis ohne Quecksilber erzielt, und so wird es aus seiner unglückbringenden Stellung hoffentlich bald verdrängt sein. Seine bekanntesten Verbindungen sind die mit Chlor, das ist das Kalomel und das Sublimat. Beide wurden in unverantwortlicher Weise zu Heilzwecken angewendet, haben furchtbare Vergiftungen bewirkt, sind aber jetzt, dank der zunehmenden Aufklärung, von milderen Mitteln beinahe vollständig verdrängt. Wir warnen unsere Leserinnen, an sich oder den Ihrigen je Quecksilber anwenden zu lassen!

Quellwasser. Nichts Herrlicheres als frisches Quellwasser! Nichts Genußvolleres als ein gesunder Durst nach einer Bergtour im warmen

Sonnenschein und ein Labetrunk im kühlen Walde am sprudelnden Quell. Wie selten kommt man dazu, und wie viele Menschen lagern sich wohl an der erfrischenden Quelle, aber nur — um Bierflaschen zu kühlen, um Bierflaschen zu leeren. Wirtshäuser mit wüstem Lärm, Biertempel erstehen wohl auch im lauschigsten Wald; die nahe Quelle, die uns das köstlichste Naß spendet, liegt still und vereinsamt da. Das ist eine böse Entwicklung der Dinge, die sich an der leiblichen und seelischen Gesundheit der Menschen furchtbar rächt. Darum, ihr Mütter, erzieht den Sinn eurer Kinder nach Wald und Quelle, nach Einfachheit und Natur und lehrt sie, Wirtshäuser zu scheuen!

Quendel. Dieser heißt auch Feldkümmel und wird zu Kräuterbädern oder Kräuterdämpfen verwendet. Er hat eine erregende Wirkung auf die Haut und ist daher nur bei gewissen Zuständen angezeigt.

Quetschungen. Durch Druck, Schlag, Stoß entstehen Verschiebungen und Zerreißungen der Gewebe unter der Haut; das ausgetretene Blut bewirkt die allmähliche Verfärbung und die bekannte Beule. Kinder mit zarten Geweben bekommen sehr rasch Beulen. Man massiere sie sanft nach allen Seiten und mache kalte Aufschläge, wodurch sehr rasch Besserung eintritt.

Quitte. Die Früchte der Quitte sind apfelartig, sehr herb, aber zur Herstellung von Kompotten oder sogenanntem Quittenbrot gut verwendbar.

R.

Rachenkrankheiten. Zu den häufigsten gehört der Rachenkatarrh. Rauchen, Alkoholgenuß, vieles Sprechen, Erkältungen bei vorhandenen Stoffwechselstörungen veranlassen ihn; seine Heilung wird durch Vermeidung aller Schädlichkeiten, durch Heißwasserbehandlung, kalte Halsaufschläge, laue Gurgelung, kalte Wadenpackung, Vermeidung scharfer Speisen erzielt. (Siehe Tafel Nr. 18.) Dampfeinatmungen, täglich 10 Minuten, sind meist sehr wohltätig, darnach kühle Gurgelungen und Nackenguß von 20° C. In hartnäckigen Fällen suche man reine Waldluft auf, spreche recht wenig und sorge durch Taulaufen, Knieguß, Schweißerzeugung durch Bergsteigen für Ableitung und kräftige Hauttätigkeit. Wer aber das Rauchen nicht lassen kann, seine Zigarre nicht entbehren will, der wird auch seinen alten Rachenkatarrh immer wieder kriegen.

Radfahren. Man lese im I. Teil über „Ruhe und Bewegung" nach und was über Sport gesagt ist. Hier sei nur wiederholt, daß es, mäßig betrieben, für Gesunde unschädlich ist. In anderen Fällen ist es strenge zu verbieten.

Radium. Seine Entdeckung hat neue Ausblicke eröffnet. Es ist ein strahlendes Metall, das bisher nur an wenigen Orten gefunden wird und

eigentümliche Eigenschaften hat. Es zerstört Gewebe bei längerer Einwirkung (verbrennt) und leuchtet schwach im Dunkeln. Man hat es daher mit Vorteil bei bösartigen Gewächsen angewendet und mitunter überraschende Erfolge damit erzielt. Oft aber ist die Wirkung unklar und man kann daher noch kein abschließendes Urteil über den Wert des Radiums als Heilmittel fällen. Daß viele Heilquellen wirksame Radiumbestandteile enthalten (Wiesbaden, Gastein usw.) ist jetzt bekannt und erklärt so manche Erscheinung. Die Zukunft wird uns noch weitere Belehrung bringen.

Ranula. Siehe „Froschgeschwulst".

Räuchern. Durch Verbrennung gewisser Körper werden wohlriechende oder desinfizierende Stoffe frei, die man zur Verbesserung der Luft verwendet. Das Räuchern war früher viel mehr im Gebrauch als jetzt; saubere Luft, häufigeres Durchlüften ist aber dem Räuchern vorzuziehen. Bei Asthma-Anfällen bringen aromatische Räucherungen zuweilen vorübergehende Erleichterung.

Rausch. Jedes alkoholhaltige Getränk kann eine Alkoholvergiftung, den bekannten „Rausch", hervorbringen. Dem Stadium der Erregung folgt stets die Lähmung der Bewegung und des Urteils, bis Besinnungslosigkeit eintritt; dann kommen jene unangenehmen Nacherscheinungen, die man „Katzenjammer" nennt, und die sich auch nach anderen Narkosen in ähnlicher Weise einstellen. Wenn der Alkoholrausch sich oft wiederholt, wird das Nervensystem schwer geschädigt.

Réaumur. Das 80teilige Thermometer wird nach seinem Erfinder Réaumur genannt und hauptsächlich zu Badezwecken benützt. In neuester Zeit ist man bemüht, das hundertteilige nach Celsius überall einzuführen. Wir brachten in Fig. 325 eine Umrechnungstabelle, welche es jedem ermöglicht, Temperaturgrade nach Réaumur auf Celsius umzurechnen.

Reflexbewegung. Eine Bewegung, die durch Überstrahlung eines Reizes von einer Nervenbahn auf eine andere übergeht, heißt Reflexbewegung. Dazu gehört das Niesen, das Husten, das Lachen bei gewissen Empfindungen und anderes mehr. Die Hysterie ist reich an krankhaften Reflexen (Überstrahlungen), daher die Krämpfe, die Zuckungen, zahlreiche andere körperliche Störungen vorübergehender Art, welche nach den verschiedensten äußeren Reizen eintreten und oft allen Einflüssen trotzen. Das Zähneklappern bei Frost, das Weinen bei Gemütserschütterungen gehören auch zu den Reflexbewegungen.

Regenbad. Natürliche Regenbäder im Luftbade genommen sind etwas Köstliches; allein sie sind nicht für jedermann, da besonders nervenschwache Menschen den Reiz der zahlreich auffallenden Regentropfen als sehr erregend empfinden und der dabei eintretende Wärmeverlust bedeutend ist.

Regenwasser ist das wirksamste Schönheitsmittel in der Hautpflege. Für eine spröde, zu kleinen Entzündungen geneigte Gesichtshaut, also zur „Teintpflege", gibt es kein besseres Heilmittel als weiches, reines Regenwasser. Im Winter sammelt man Schnee; das getaute Schneewasser läßt man durch ein weiches Tuch laufen, da es oft Ruß und anderen Schmutz enthält.

Reisen. Das Reisen ist ein Stärkungsmittel für Geist und Körper, wenn es in richtiger Weise ausgeführt wird. Kleidung, Nahrung und Art der Fortbewegung kommen dabei in Betracht. Tagelanges Fahren mit dem Schnellzuge oder auf holperiger Landstraße ist nicht gesund; viel besser wirkt eine Fahrt auf dem Schiffe; am besten aber ist das Reisen zu Fuß bei einfachster Nahrung, durchlässigen Kleidern und genügenden Ruhepausen. Ist man gezwungen, mit der Eisenbahn längere Strecken zurückzulegen, so unterbreche man öfter die Fahrt, übernachte im Hotel und mache Wege zu Fuß. Stets nehme man Nahrungsmittel mit auf die Reise, die dem Verderben nicht ausgesetzt sind, die sättigen, ohne künstlichen Durst zu erregen, und die uns von den teuren und oft so schlechten Bahnhofrestaurants unabhängig machen. Dazu eignen sich in erster Linie Früchte und trockenes Gebäck, und zwar: Apfelsinen, Äpfel, Birnen, Datteln, Mandeln und Nüsse (entkernt), Biskuits aller Art, ferner für kurze Reisen harte Eier, milder Käse, frisches Schrotbrot, Nährsalzschokolade. Nie reise man, ohne ein Wasserglas mitzunehmen, damit man im Sommer nicht verleitet wird, allerlei käufliche Getränke zu genießen, sondern an einem Brunnen sich selbst Wasser schöpfen kann. Durch das Durcheinander-Essen und -Trinken auf Reisen wird so manche Verdauungsstörung erzeugt. Ebenso sei man während der Reise für Luftgenuß besorgt, der so sehr erfrischend wirken kann. Offenes Fenster oder Aufenthalt auf offenen Gängen der Eisenbahnwagen ermöglicht dies stets.

Respirator. Darunter versteht man einen Apparat, welcher vor den Mund gebunden wird, um die einzuatmende Luft vorher zu erwärmen, oder die Luftwege vor Staub oder anderen reizenden Körpern zu verwahren. Berechtigt ist der Respirator nur bei staubiger Luft (Kohlen- und Steinstaub); wer empfindlich ist gegen kalte Luft, härte sich lieber ab durch Schlafen bei offenem Fenster, durch Luftbäder, Atemgymnastik und gewöhne sich, im Freien stets durch die Nase zu atmen.

Retroflexio uteri heißt die Rückwärtsknickung der Gebärmutter. (Siehe Gebärmutterverlagerungen.)

Retroversio. Die Neigung der Gebärmutter nach hinten statt nach vorn wird Retroversio genannt. Erschlaffung der Gebärmutterbänder, Druck der vollen Harnblase sind die gewöhnlichsten Ursachen. Kräftigende Bäder, Beckengymnastik, innere Massage sind die Heilmittel. (Man lese nach, was unter „Gebärmutterverlagerung" gesagt ist.)

Die „Neigung" unterscheidet sich von der „Knickung" (Retroflexio) durch den steiferen Körper der Gebärmutter, während er bei der Knickung winkelförmig abgebogen ist. Die vollständige Heilung ist leider oft recht schwierig. Richtige Erziehung der Mädchen und Behandlung des Wochenbettes nach unseren Prinzipien beugt der Entwicklung dieses Zustandes vor. Fig. 62 und Fig. 63 zeigen uns den Unterschied zwischen Knickung und Neigung.

Revakzination, das ist die zweite Impfung der Kinder, gewöhnlich im 11.—13. Jahre vorgenommen. Sie wird meist besser überstanden, als die erste, bleibt aber immer ein gefährliches Verfahren, das sich noch dazu in zahllosen Fällen als ganz nutzlos erwies, indem es vor Pockenerkrankung nicht bewahrte.

Rhabarber. Aus dem Rhabarber wird ein Abführmittel gewonnen, das seiner milden Wirkung wegen gerne Anwendung findet. Zwei bis drei Löffel Rhabarbertinktur wirken erregend auf den Darm. Bei chronischer Trägheit des Darmes jedoch gewöhne man sich nicht an solche Mittel, sondern bleibe bemüht, die normale Tätigkeit des Darmes durch angemessene Diät, Massage und Bäder, also durch allgemeine Kräftigung, herzustellen.

Rhachitis. Siehe „Englische Krankheit".

Rheumatismus. Man unterscheidet Gelenk- und Muskelrheumatismus. Er besteht in reißenden und ziehenden Schmerzen, welche auch die Bewegung hemmen können. Die chronische Form ist oft von der Gicht nicht zu unterscheiden; es verknöchern die Knorpel dabei, so daß Mißbildungen entstehen. Bei der Gicht aber lagern sich Harnsalze ab. Zu reiche Kost, Alkoholgenuß, Stoffwechselstörungen infolge schwerer Erkältungen usw. sind die Ursachen. Der akute Gelenkrheumatismus ist von Fieber, heftigsten Schmerzen, Entzündung der Gelenke begleitet und hat häufig einen organischen Herzfehler zur Folge, indem die Herzklappen nach eingetretener Entzündung der Herzinnenhaut verwachsen. Daß die übliche Behandlung des Rheumatismus mit Salizyl großen Anteil daran hat, scheint erwiesen zu sein; denn unzählige Rheumatismuskranke sah man bei Wasser und diätetischer Behandlung genesen, ohne zeitlebens einen Herzfehler mit sich zu schleppen.

Behandlung. Man vermeide feuchte oder in sumpfiger Gegend gelegene Wohnungen, mache Sonnenbäder, trage Trikotwäsche aus Baumwolle und wende nachts nasse warme Packungen auf schmerzende Glieder an. Obst und Milchdiät, gelegentlich ein paar Heißluftbäder, ebenso warme Kräuter- und Sandbäder (wir empfehlen die Badezusätze von Dr. Zueker) wirken vorzüglich. Ein blutreinigender Tee (siehe unsere Kräutertafeln) oder eine Hensel'sche Salzkur sind angezeigt. So viel über chronische Formen.

Bei den akuten und fieberhaften sind Ganzpackungen angezeigt, nur leichteste, flüssige Kost, warme Vollbäder, ableitende kalte Leibaufschläge, beständige Zufuhr frischer Luft. Die verschiedenen Formen des Rheumatismus erfordern je nach dem Kräftezustand des Kranken ärztliche Leitung und ganz verschiedene Anwendungen.

Man lasse nicht monatelang Reißen da und dort bestehen, ohne etwas dagegen zu tun; denn jede beginnende Krankheit ist leichter zu heilen als eine schon tief eingewurzelte.

Rippenfellentzündung. Siehe „Brustfellentzündung".

Rizinusöl. Es wird zu den milden Abführmitteln gerechnet, und da es den Darm nicht reizt, wird es Wöchnerinnen verordnet. Wir wenden es auch für diese nicht gern an und kommen auf anderem Wege zum Ziel. (Siehe II. Teil.) Empfindlichen Personen ist sein Geschmack so ekelerregend, daß es auch als Brechmittel für sie gelten kann.

Rohseide. Die ungezwirnte Seide ist weich und hält Feuchtigkeit lange an. Man nimmt sie daher gerne zu Aufschlägen und Packungen. Sie hat nur den einen Übelstand, daß sie üble Gerüche auch gerne festhält. Man brühe sie daher öfters mit heißem Wasser und hänge sie an die Luft und in die Sonne. Auf der Haut ist sie viel angenehmer als Leinen oder Baumwollstoffe und daher für empfindliche Kranke besonders angezeigt. Um Nervenausstrahlungen vom Kopfe abzuhalten, wird bei Schlaflosigkeit und Nervenschwäche empfohlen, nachts eine Haube von Rohseide aufzusetzen. Man versuche dieses unschuldige Mittel! Wem sie zu heiß wird, der wirft sie beizeiten schon wieder ab.

Römische Bäder. Man badet in heißer trockener Luft, welche Badeform weniger angreifend wirkt als die russischen Dampfbäder. Unser Heißluftbad ist aber vorteilhafter, weil es den Kopf frei läßt und daher Einatmung kühler Luft gestattet. Es bleiben dann Erregungszustände aus.

Rotlauf. Er wird auch „Rose" oder „Erysipel" genannt und besteht in einer oft mit Fieber verbundenen Hautentzündung, die Schwellung, Spannung und ein allgemeines Krankheitsgefühl erzeugt. Die Schulmedizin rechnet sie zu den Infektionskrankheiten und sucht einen besonderen Pilz als Krankheitserreger nachzuweisen. Die Gesichtsrose ist die häufigste und stellt sich gerne bei wunder oder entzündeter Nase ein. Daß ein gestörter oder krankhafter Stoffwechsel besondere Veranlagung dazu schafft, ist sicher; ebenso ist es bekannt, daß die Gesichtsrose besonders bei Trinkern zum Tode führt. Auch skrofulöse Mädchen leiden oft an leichter, einseitiger Gesichtsrose.

Behandlung. Kalte ableitende Packungen und kühle örtliche Aufschläge (26° C.), kühle Klystiere, Obstdiät fürs erste, dann, wenn Fieber und Schwellung nachgelassen haben, warme Vollbäder, auch Bettdampfbäder. Ausspülungen der Nase mit warmem Wasser müssen bei Gesichtsrose täglich gemacht werden. Bei älteren Leuten ist sie gefährlich und bedarf sorgfältiger ärztlicher Behandlung. Bei kleinen Rissen an den Nasenlöchern, von welchen aus die Entzündung meist beginnt, wende man Mandelöl oder Cold-Cream fleißig an und gehe bei windigem Wetter nicht aus.

Rückenmarkskrankheiten. Sie sind noch nicht vollständig erkannt; ihre Erscheinungen sind Reizung oder Lähmung, die sich entweder durch

Krämpfe, Zuckungen, Empfindungslosigkeit oder Bewegungsunfähigkeit äußern. Die Rückenmarksschwindsucht, Tabes dorsalis, ist die häufigste Erkrankungsform und befällt Männer weit häufiger als Frauen. Nach stechenden Schmerzen in den Beinen tritt erschwerte Beweglichkeit derselben ein, die sich allmählich auch auf die Arme überträgt, worauf meist Lähmung der Blase hinzukommt. Der Tod wird durch andere hinzutretende Krankheiten herbeigeführt. Die genannten Krankheitserscheinungen entstehen durch Absterben der Rückenmarksstränge. Eine Dehnung der Wirbelsäule, Verminderung ihres Druckes wirken daher bedeutend ein und führen Besserung des ganzen Zustandes herbei. Der Orthopäde Hessing hat ein Korsett konstruiert, welches die Wirbelsäule erleichtert und fühlbare Besserung des ganzen Zustandes erzielt. Dr. Fränkel hat eine wirksame Gymnastik zusammengestellt. Nebenbei werden entsprechende Diät, milde, sehr vorsichtige Wasserbehandlung, Aufenthalt im Walde und Luftbäder das ihrige tun. Wenn nicht Quecksilbervergiftung oder schwere Syphilis dahinter steckt, wird man in den meisten Fällen bedeutende Besserung und Stillstand der Krankheit für einige Zeit erreichen.

Rückgratsverkrümmung. Eine Abweichung der Wirbelsäule nach den Seiten, nach vorn oder hinten, welche zu einer bleibenden Verbiegung geworden ist, führt zu Verschiebungen der Schultern, der Hüften, des Brustkorbes. Es entstehen: Hochrücken, Buckel, hohe Schultern usw. Durch Schwäche der Muskeln oder des Knochengewebes in der Kindheit, durch einseitige Beschäftigung, z. B. stundenlanges Schreiben an zu hohen Schultischen, wobei die rechte Schulter zu sehr gehoben wird, durch schlaffe, vornüber hängende Haltung bei allgemeiner Schwäche, durch rhachitische Überreste usw. können sich Verkrümmungen herausbilden, die meistens erst bemerkt werden, wenn es fast zu spät geworden. Fig. 323 und Fig. 324 stellen seitliche Verbiegungen der Wirbelsäule dar, wie sie bei vielen jungen Mädchen zu finden sind. (Man schlage auch im II. Teile nach.)

Behandlung. Allgemeine Kräftigung noch wachsender Individuen durch Bergsteigen, Milch und Gemüsediät mit Zusatz von Hensels Nährsalzen, Gymnastik nach Schreber, die man täglich allein in der Stube ausführen kann, Massage des Rumpfes, Beseitigung jeglicher unnachgiebiger Kleidungsstücke, die drücken oder behindern; ausgewählte Turnübungen an Geräten, schließlich orthopädische Korsetts nach Hessing oder Paschen. Durch alle diese Anwendungen läßt sich selbst bei schon ausgewachsenen Personen noch Erhebliches erreichen; Kinder aber werden noch vollständig geheilt. Da bei Mädchen Verkrümmungen der Wirbelsäule von oft vorher nicht zu berechnendem Einfluß auf die Verhältnisse des Beckens sind, so sollte man sie niemals unbehandelt lassen. Sehr zu empfehlen ist es, die Kinder einigemal im Jahre ausgekleidet genau zu betrachten, damit beginnende Körperfehler rechtzeitig entdeckt werden können.

Ruhe. Die Ruhe ist dem Menschen ebenso notwendig wie Bewegung. Fehlt sie längere Zeit, so kommen wir in einen Zustand der Erschöpfung; haben wir zu viel davon, wie es fette und träge Menschen häufig pflegen, dann schadet sie uns ebenso sehr. (Man lese das fünfte Kapitel des I. Teiles nach.)

Ruhr (Dysenterie). Sie ist eine gefürchtete Krankheit, die unter ungünstigen Umständen rasch zum Tode führen kann. Man nennt sie auch die Diphtherie des Dickdarms, da dieser dabei ganz, wie die Schleimhaut des Halses, mit grauen Massen belegt wird. Kolik, Stuhldrang, blutiger Abgang, allgemeine Entkräftung sind die wesentlichsten Erscheinungen. Sumpfige Gegenden, Erkältung, Strapazen, Diätfehler sind die häufigsten Ursachen der Ruhr. Schleimsuppen, Dampfkompressen, heiße Vollbäder, Fußdämpfe sind sehr wirksam, später Rumpfpackung, laue Klystiere. Der Ansteckungsgefahr wegen müssen die Ausleerungen sofort mit Karbolsäure oder Chlorkalk vermischt und beschmutzte Wäschestücke in heißes Sodawasser gelegt werden.

Russische Bäder. Man versteht darunter die Dampfstuben, in welchen man so lange verweilt, bis man im Schweiß zu sein glaubt, worauf man in ein Bassin mit warmem oder kaltem Wasser steigt, oder verschiedene Duschen anwendet. Diese Badeform ist recht eingreifend, daher nicht für jedermann geeignet. Auch ist gegen die gemeinschaftlichen Dampf- und Wasserräume manches einzuwenden, weil sie sich mit den Ausscheidungsstoffen kranker Menschen anfüllen. Für Schwächliche oder Kranke haben wir daher ganz andere Dampf- oder Schwitzbäder.

S.

Sadismus ist ein Grausamkeitsdrang, der mit einem krankhaften Geschlechtsleben zusammenhängt. Nur durch Mißhandlungen geliebter Personen oder durch Grausamkeitsakte tritt Geschlechtserregung ein. Es sind dies für natürliche Menschen ganz unbegreifliche Äußerungen und für sittlich Gebildete unmögliche Empfindungen. Die in unserer Zeit so häufig auftretenden Lustmorde gehören in dieses Gebiet. Das Schreien und Beißen leidenschaftlicher und unmäßiger Männer während des Begattungsaktes, als Zeichen höchster Geschlechtslust, ist dem Sadismus verwandt. Bei gewissen Tieren finden wir den Liebesakt immer mit grausamer Wildheit verbunden, man kann also ähnliche Äußerungen beim Menschen als tierisch bezeichnen, als Äußerungen einer niedrigeren Kulturstufe. Sie können bei nervenkranken Männern auch zu Satyriasis führen (siehe diese).

Salbei. Ihre Blätter enthalten viel Gerbstoff; man gibt sie daher, wo man zusammenziehend einwirken will, bei katarrhalischen Absonderungen, zu reichlichen Schweißen usw. Man trinkt den Tee oder läßt damit gurgeln. Er hat den Vorteil giftigen Mitteln gegenüber, daß er wenigstens nicht schadet, wo er nicht viel nützt.

Salzbäder. Siehe „Kochsalzwässer".

„Salzfässer" und ihre Bekämpfung. Die Gruben über dem Schlüsselbein, die bei mageren Personen stark hervortreten und der Schmerz junger Balldamen sind, werden ironisch als „Salzfässer" bezeichnet. Etwas mehr Fettansammlung unter der Haut würden sie zum Verschwinden bringen; allein dies läßt sich nicht so einfach bestellen. Da sind dann die findigen Amerikaner darauf gekommen, daß durch Übung gewisser Brustmuskeln eine teilweise Füllung der Gruben erzielt werden kann. Man zieht die Achseln in die Höhe, rollt sie nach hinten und nach vorne und führt diese Übung langsam und mit Aufmerksamkeit bis zur Ermüdung 10 oder 20 mal durch.

Salzfluß. Bei Stoffwechselstörungen, Gemütserregungen, wohl auch durch noch nicht aufgeklärte Vorgänge in der Gebärmutter infolge sexueller Erregungen tritt an den Unterschenkeln eine Hautentzündung mit beißenden, nässenden Absonderungen ein, die wochenlang bestehen und heftiges Brennen verursachen kann. Häufige Sitzbäder, milde Kost, tägliche Beinbäder von 35° C. ohne Abkühlung, darnach Einstäubung mit Reispuder, auch weiche Lappen, mit Lanolin oder Mandelöl getränkt, bringen bedeutende Erleichterung und führen allmählich zur Heilung.

Samenfluß. Durch Erschlaffung der Muskeln der Samenausführungsgänge beim Manne, nicht minder bei allgemeiner Nervenschwäche finden bei Tag oder Nacht unwillkürliche Samenabgänge statt, welche sehr schwächen. Nur durch sorgfältige seelische und körperliche Behandlung läßt sich Heilung erzielen. Wenn Mütter in der Wäsche ihrer Söhne Flecken finden, wenn ihr Aussehen ein schlechtes ist, dann müssen sie es zu einer Aussprache mit dem Sohne bringen und ihn einem vertrauenswürdigen Arzt übergeben. Zur rechten Zeit eingegriffen, lassen sich üble Folgen noch verhüten!

Sandbäder. Von altersher schon waren Sandbäder im Gebrauch. Man lege kranke Glieder, wohl auch den ganzen Menschen in warmen Sand (am besten von der Sonne erwärmt) und gebe nachher ein reinigendes Wasserbad.

Gegen Rheumatismus und Gicht haben sie sich vortrefflich bewährt. Teils ist es die gleichmäßige Wärme, teils der mechanische Reiz, welchen die Sandteilchen auf die empfindliche Haut ausüben und denen man die gute Wirkung zuschreiben muß. Blutarme skrofulöse Kinder barfuß im warmen Sande spielen zu lassen, ist ein vortreffliches Heil- und Kräftigungsmittel, das instinktiv oft Anwendung findet und besonders die Kinderherzen mit Entzücken erfüllt. Auf keinem Kinderspielplatz fehle der Sandhaufen!

Santonin. Dies ist ein wirksames Wurmmittel, das man Kindern gerne gibt, wenn Kürbiskerne, rohe Möhren, Johannisbeeren und andere nicht genügen, um vorhandene Würmer abzutreiben. Man gibt als Zeltchen von Zucker oder Schokolade drei bis zehn Zentigramm Santonin, worauf die Wirkung nicht ausbleibt. Eine besondere Diät ist dann notwendig, um

der weiteren Vermehrung dieser Schmarotzer vorzubeugen. Vor häufigen Santoningaben warnen wir jedoch.

Sarkom. Eine fleischartige Geschwulst, die hart wird, langsam wächst und bei rechtzeitiger operativer Entfernung auch heilbar ist, d. h. nicht wiederkommt, heißt Sarkom. Ist sie aber weicher und ausgedehnt und drückt sie auf Nervenäste, dann ist sie meist unheilbar, obwohl schmerzlos. Die Behandlung ist dann wenig aussichtsvoll und besteht hauptsächlich in Erhaltung der Kräfte und guter Pflege nach unseren Grundsätzen. Operative Entfernung ist nicht immer möglich oder erfolgreich.

Satyriasis ist Begattungswut, der krankhaft gesteigerte Geschlechtstrieb beim Manne. (Siehe Sadismus). Oft sind Gehirn-, Rückenmarksleiden oder Schwindsucht dahinter. Man sollte solche Männer nie ohne Aufsicht und energische, ärztliche Behandlung lassen, in gefährlichen Fällen sogar Entmündigung und Freiheitsberaubung eintreten lassen, denn das Unheil, das ein einziger solcher Wüstling bei voller Freiheit anrichtet, ist nie mehr gutzumachen.

Sauerampfer. Er ist ein Wiesengewächs und allbekannt. Auf Magen und Darm wirkt er anregend und wird daher mit Kerbel und Spitzwegerich als blutreinigend (fein gehackt auf Brot gestrichen oder als Kräutersuppe) empfohlen, nicht minder bei Hämorrhoiden zu wochenlangem Genuß.

Sauerstoff-Heilmethode. Zu verschiedenen Zeiten hat man versucht, durch vermehrte Sauerstoffzufuhr Heilung und Kräftigung zu erzielen. Die natürlichste Form, nämlich der Aufenthalt in reiner, ozonreicher Gegend, hat sich bis jetzt am besten bewährt; die künstliche Einatmung des Sauerstoffes hat ihre Nachteile und wirkt naturgemäß nur vorübergehend; die Zufuhr durch den Verdauungsschlauch mißlang bisher. Durch Dr. Hinz ist in den letzten Jahren ein neues Verfahren aufgekommen, dem man Erfolge nicht absprechen kann (Novozon-Therapie). Sein Präparat besteht aus Magnesia, an das Sauerstoff gebunden sein soll, und seine Grundsätze beruhen auf den Haigschen Lehren von der überschüssigen Harnsäure im kranken menschlichen Organismus. Seine Gegner behaupten, der Sauerstoff komme überhaupt nicht zur Wirksamkeit, und die reinigende säurebindende Wirkung des „Novozons" sei nur dem Magnesium zuzuschreiben. Die Sauerstoffheilmethode hat sicher eine Zukunft; durch die Hinzschen Versuche werden neue Erfahrungstatsachen gewonnen werden.

Säuferwahnsinn (Delirium tremens). Die chronische Alkoholvergiftung, die Gehirn und Rückenmark am stärksten trifft, äußert sich schließlich im „Zitterwahnsinn". Große Angst, Wahnvorstellungen aller Art, Schlaflosigkeit und Unruhe, auch Übergang in den Tod nach eingetretener Erschöpfung sind die Zeichen der fürchterlichen Krankheit. Solche Anfälle wiederholen sich immer häufiger, wenn nicht eingreifende Behandlung eintritt. Strengste Enthaltsamkeit vom Alkohol — unter Umständen mit langsamen

Übergängen durchgeführt —, milde Wasserbehandlung, genau angepaßte Diät, leichte Gartenarbeit oder Gymnastik führen bald zur Heilung; doch läßt sich diese nur in Heilanstalten mit entsprechenden Einrichtungen gründlich erzielen. Die bestehenden Trinkerheilstätten haben zwar auch gute Erfolge, weil die Aufsicht und psychische Beeinflussung der Kranken das Hauptmoment dabei sind; aber sie haben noch nicht jene Erfolge, die möglich wären. (Siehe Tafel Nr. 6, Gesicht eines Trinkers.)

Säuglingsnahrung, künstliche. Die Zahl der Kindernährmittel mehrt sich von Jahr zu Jahr. Ihre Zusammensetzung ist oft ganz vortrefflich, trotzdem gibt es kein Nährmittel, das bei allen Säuglingen gut anschlägt und daher in allen Fällen anzuwenden wäre. Wir führen hier als bewährte Säuglingsnahrung an: Mellins Kindernahrung, Reichhardts Kindermehl, Kaisers Kindernahrung, Kufekemehl neben älteren. Man versuche in Notfällen so lange, bis eines anschlägt.

Säurebildung. Viele Menschen leiden an krankhafter Säurebildung im Magen, teils infolge verkehrter Nahrung, teils infolge krankhafter Veränderungen der Magenschleimhaut, die Brennen, das bekannte Sodbrennen, verursachen. Auch entstehen saures Aufstoßen und Unbehagen.

Behandlung. Sie besteht vor allem in Beseitigung der Entstehungsursachen und in systematischer Kräftigung der Verdauungsorgane. Fette, süße, saure Speisen vermeidet man, Bier, süße Limonaden gleichfalls; mageres Fleisch, gutes Schrotbrot (keine Butter!), gedämpfte Gemüse, Körnerfrüchte (kein Obst!), leichte Mehlspeisen sind angezeigt. Pfefferminztee oder der bittere Aufguß von Tausendgüldenkraut sind mitunter sehr wohltätig. Hauptsache ist aber allgemeine Hautpflege, warme Rumpfbäder, Magenmassage, Gartenarbeit, Bergsteigen bis zu leichter Schweißbildung, da oft nervöse Störungen die Grundursache sind. Gemütsaufregungen, geistige Überanstrengungen sind zu vermeiden. Täglich eine Stunde die warme Bauchflasche auf den Magen legen, wirkt gleichfalls günstig ein.

Säuren. Man unterscheidet pflanzliche und mineralische Säuren; beide wirken auf Schleimhäute ätzend ein, „verbrennen" also den Magen, wie man sich auszudrücken pflegt. Die scharfen mineralischen Säuren rechnet man daher zu den Giften und vermeidet auch ihre Verdünnungen gerne. Die pflanzlichen dagegen, wie Zitronen-, Essigsäure und andere, haben in verdünnter Form eine anregende Wirkung, sie kühlen und wirken angenehm.

Schanker. Bei einer durch geschlechtlichen Verkehr erfolgten Ansteckung entsteht oft ein fressendes Geschwür am Schenkel und an den äußeren Geschlechtsteilen, das sowohl hart als auch weich sein kann. Letzteres ist das weniger gefährliche, das auch leichter ausheilt. In beiden Fällen schwellen die Lymphdrüsen in der Leistengegend an, ja brechen beim „weichen Schanker" wohl auch auf. Wie weit es sich dabei um syphilitische Ansteckung handelt, die eine sorgfältige Allgemeinbehandlung erfordert, ist noch nicht

festgestellt, zu rechnen aber hat man immer mit dieser. Viele Frauen sind, ahnungslos über den moralischen Zustand ihres Mannes, von diesem angesteckt worden und haben schuldlos ein schweres Leiden auf sich nehmen müssen. Die Tat des Mannes ist ein Verbrechen, durch nichts mehr gut zu machen.

Behandlung. Frische Fälle von Schanker müssen bei reizloser Kost mit täglichen Andampfungen, Ganzpackungen und Vollbädern behandelt werden; für veraltete Fälle sind Trockenkuren (siehe diese) das wirksamste Mittel. Niemals versäume man sofortige ärztliche Untersuchung, wenn eine harte Geschwulst oder ein offenes Geschwür sich an den Geschlechtsteilen einstellt; aber man ängstige sich auch nicht gleich, wenn sich vielleicht ein Furunkel daselbst entwickelt oder eine Vereiterung der Bartholinischen Drüsen, was beides verhältnismäßig recht oft vorkommt, aber nicht immer mit Ansteckung etwas zu tun hat. (Siehe weiteres unter „Syphilis“).

Scharlach. Eine epidemisch auftretende, fieberhafte Krankheit, mit heftiger Rötung der Haut, der eine Abschälung derselben folgt und Neigung zu mehr oder minder ernsten Nachkrankheiten, wird „Scharlach“ genannt. Nicht nur die Haut, auch Hals und Nieren erkranken beim Scharlach, und zwar der Hals zuerst, die Nieren zuletzt, oft auch nur in unmerklicher Weise. Man weiß, daß Scharlach sehr ansteckend ist, auch daß Erwachsene sowie Kinder leicht davon ergriffen werden; das eigentliche Krankheitsgift kennt man aber noch nicht. Erbrechen und heftiges Fieber sind die ersten Anzeichen, Halsschmerzen, eine himbeerartig gerötete Zunge folgen diesen, zuweilen auch Delirien und Bewußtlosigkeit, dann breitet sich der Ausschlag von Brust und Rücken über den ganzen Körper aus. Er unterscheidet sich von den Masern dadurch, daß er keine weißen, freien Hautstellen übrig läßt, sondern mit fast gleichmäßiger Röte den ganzen Körper überzieht. Auf unserer Tafel Nr. 23 sind die Unterschiede der genannten Krankheiten dargestellt und beide im Anfangsstadium aufgenommen. Eiweiß im Urin fehlt selten, da die Nieren immer in einen gewissen Reizzustand kommen.

Behandlung. Ruhe, reichliche Lüftung und bei heftigem Fieber einstündlich zu wechselnde Rumpfpackungen, ferner Klystiere, kühlend oder ausleerend, je nach den Umständen, Zitronenwasser, Apfelsinen oder andere frische, saftreiche Früchte, sonst nichts. Bei Drüseneiterungen, Nierenentzündung, Mundfäule usw. heiße Kompressen auf die Drüsengeschwulst oder Eröffnung durch den Arzt, um dem Eiter, der das Fieber verlängert, einen Ausweg zu schaffen; Sitzbäder, Kompressen, unter Umständen Bettdampfbäder bei Nierenerkrankung, Ausspülungen der Mundhöhle mit lauem Wasser, auch mit Salbeitee, sowie Entfernung der sich ablösenden Häute bei Mundfäule usw. sind notwendig. Wenn das Fieber abnimmt, sind tägliche Halbbäder, 35 ° C., sehr zuträglich, Beinbäder, etwa 38° C., mit kühler Übergießung der Knie, sind mitunter bei Kopfleiden sehr zu empfehlen. Niemand unternehme es aber, Scharlachkranke allein, ohne ärztliche Aufsicht zu behandeln. Der Scharlach

ist eine tückische Krankheit, die oft die ganze Aufmerksamkeit und Kunst des Arztes herausfordert und gar nicht so selten zum Tode führt.

Scheidenkrankheiten. Scheidenkatarrh, -Entzündung, -Krampf und -Vorfall sind die häufigsten Erkrankungen. Bei Stoffwechselstörungen im Becken, bei alter Stuhlverstopfung oder Stauungen tritt zuweilen auch eine Entzündung der Scheide ein, die Brennen und Hitze verursacht. Dabei entwickelt sich auch gerne ein „Katarrh“, d. i. eine vermehrte Schleimabsonderung infolge Reizzustandes der Schleimhautdrüsen. Bei zu häufigem Geschlechtsverkehr oder nach Ansteckung durch einen tripperkranken Mann tritt der Scheidenkatarrh mit Heftigkeit auf. Unter Brennen und Hitze fließt eine

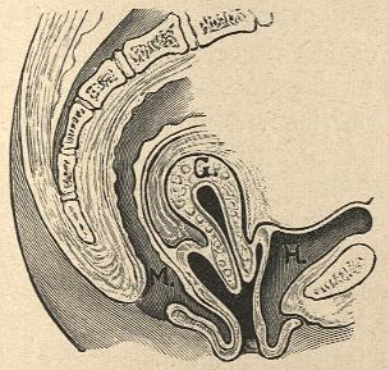


Fig. 437.

Rückwärtslagerung der Gebärmutter, verbunden mit Senkung derselben, sowie der vorderen und hinteren Scheidenwand.

G Gebärmutter. M Mastdarm. H Harnblase.

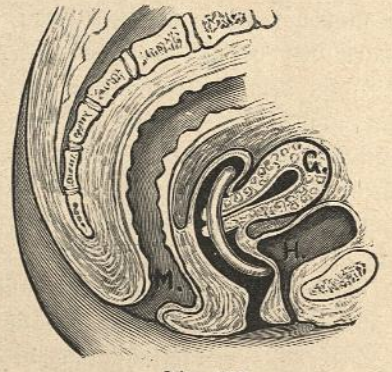


Fig. 438.

Eingesetzter Mutterring, um die Gebärmutter in normaler Lage zu halten.

G Gebärmutter. M Mastdarm. H Harnblase.

rahmähnliche Flüssigkeit ab. Laue Ausspülungen, Sitzbäder von 35° C. auf 25° C. abgekühlt, nasse Wattebauschen, zweistündlich eingelegt, mindern die Beschwerden wesentlich und beseitigen die Entzündung. Einige Heißluftbäder unterstützen die raschere Ausheilung. Selbstverständlich muß bei solchen katarrhalischen Zuständen jeglicher eheliche Verkehr unterbleiben und möglichste Schonung beobachtet werden. Der Scheidenkrampf (Vaginismus) ist ein quälender Zustand, der sich bei großer allgemeiner Nervosität, bei Neigung zu Lungenerkrankungen, nach Onanie in der Jugend, bei Hysterie usw. einstellt und in einer oft schmerzhaften Zusammenziehung der Becken- und Scheidenmuskeln besteht, die ehelichen Umgang zur Unmöglichkeit machen. Es gibt Fälle, die so hartnäckig sind, daß sie aller Behandlung, auch der vorsichtigsten und ausdauerndsten, trotzen. Andere aber weichen nach warmen Bädern, innerer Massage, Gewöhnung an Tampons (in der Scheide getragen) und einer allgemeinen Kräftigungskur. Auch seelische Beeinflussung hat gute Erfolge gezeigt. Liebe und Vertrauen zum Gatten, ferner eine gewisse geistige Selb-

ständigkeit, welche die Frau befähigt, in der Ehe nicht nur der erleidende, sondern auch ein mitbestimmender Teil zu sein, sind mächtige Faktoren im Kampfe gegen diesen Zustand. Bei geängstigten jungen Frauen, die als halbe Kinder in die Ehe treten und die Scheu vor dem vielleicht etwas barschen Manne nie überwinden können, tritt Scheidenkrampf als Reflexerscheinung verhältnismäßig leicht auf. Dies sei eine Mahnung, Kinder nicht heiraten, ebensowenig erwachsene Mädchen über Fortpflanzung und das Wesen der Ehe unaufgeklärt zu lassen.

Scheidenvorfall. Bei inneren Erschlaffungszuständen, nach schweren Geburten, nach großen Blutungen, nach operativen Eingriffen, aber auch nur bei Schwäche der Beckenorgane tritt eine Lockerung in dem Gewebe ein, das die Wände der Scheide festhält. Sie schiebt sich dann nach unten, wulstet sich vor und hat schon mancher Frau eine „Geschwulst" vorgetäuscht. Ist die Gebärmutter beweglich, vielleicht groß und schwer, oder nach hinten geneigt, dann folgt dem Scheidenvorfall gerne ein Gebärmuttervorfall. (Siehe diesen.) Nicht minder wird der Scheidenvorfall durch eine Verkleinerung des Dammes beeinflußt. (Siehe „Dammriß" im II. Teil.) Der feste Damm bildet für die Scheide eine Stütze, welche die Frau nicht vermissen kann. Ist der Vorfall groß und hat die Frau wenig Schonung, dann stellen sich an dem vorgefallenen Teile oft wunde Stellen ein, die eine blutig gefärbte Flüssigkeit absondern und die davon Befallenen meist unnötigerweise ängstigen. Nasse, kalte Wattebauschen, gutsitzend, Eichenrindensitzbäder, kalte Schenkelgüsse, Massage der Scheidenwände, Beaufsichtigung des Stuhlganges, damit nicht harter Stuhl durch das mit ihm verbundene Drängen und Pressen den Vorfall vermehrt. Heben des Bauches durch einen Juno-Gürtel werden solche Besserung des Zustandes bringen, daß man davon nicht mehr belästigt wird. Ist die Erschlaffung zu stark und kann die beschriebene Kur nicht richtig ausgeführt werden, dann bleibt nur ein operativer Eingriff übrig, der darin besteht, daß man einen Teil der Hautfalten herausschneidet, den Damm vergrößert und das Scheidenrohr durch Zusammennähen verengt. Dann kann kein Vorfall mehr zustande kommen, ob innere Erschlaffungszustände auch fortbestehen. Der Eingriff ist gefahrlos, sofern die Narkose nicht Schwierigkeiten verursacht. Wer es jedoch vermag, lasse sich gleich bei beginnendem Vorfall in der angegebenen Weise behandeln. Ringe gegen Scheidenvorfall empfehlen wir nicht.

Scheintod. Wenn die Atmung stille steht, der Puls unfühlbar geworden ist und scheinbar Empfindungslosigkeit eintritt bei vollständiger Unbeweglichkeit, und wenn dieser Zustand Stunden und Tage anhält, ohne weitere Zeichen des Todes zu erzeugen, dann darf man von „Scheintod" sprechen. Hysterische Frauen verfallen am häufigsten in denselben, auch andere Personen, die verunglückt oder heftig erschrocken sind, z. B. Erhängte, Ertrunkene, Abgestürzte.

Behandlung. Künstliche Atemübungen, heiße Vollbäder, trockenes Reiben der Arme und Beine von warmen, jugendlichen Personen, die sich viertelstündig ablösen, haben schon Wunder gewirkt und manchen scheinbar Verstorbenen zu neuem Leben erweckt. Ruhige Ausführung und reichliche Zufuhr frischer Luft, auch bei Nacht, ergänzen die geschilderte Behandlung.

Schielen. Infolge Muskelverkürzung wird die Blicklinie beider Augäpfel nicht so gerichtet, daß sie sich in dem Gegenstande treffen; eine weicht ab, sie geht vorüber. Durchschneidung dieses verkürzten Muskels setzt den Augapfel oft in den Stand, dem Zuge der anderen Muskeln Folge zu leisten. Man hole stets das Urteil eines guten Augenarztes über den Zustand des Auges ein und bleibe bemüht, diesen häßlichen Fehler zu beseitigen. (Siehe Tafel Nr. 15 „Das Auge".)

Schlaflosigkeit. Was gesunder Schlaf ist, das lehrt uns die Jugend. Es ist derjenige Zustand allgemeiner Ruhe, in welchem der Körper und namentlich das Gehirn die während des Tages ausgegebenen Stoffe wieder ersetzen und neue Kräfte sammeln. Dazu gehört aber, daß der Schlaf fest und ruhig sei und daß weder Geräusche aus der Außenwelt noch Träume ihn stören. In den Großstädten, wo die halbe Nacht durch auf dem Straßenpflaster Wagen rasseln und gar die „Elektrische" vorüberrast, dort verlernt man allmählich gesunden und tiefen Schlaf. Die kaum auf drei bis vier Stunden schweigenden Geräusche der Außenwelt erhalten das Gehirn immer in Unruhe und schaffen „nervöse" Menschen, welche so oft an Schlaflosigkeit leiden. Diese schafft einen qualvollen Zustand, der dem Menschen alle Kräfte raubt, ihn sichtlich altern läßt, die Verdauung, die Herztätigkeit stört und ihn bald ganz lebensüberdrüssig macht. Auch schlechte Luft, mangelnder Sauerstoff führen zu Schlaflosigkeit, dann Alkohol, große Blutarmut, Schmerzen, Überanstrengung, besonders durch geistige Arbeit, zu reiche Kost und anderes mehr. Man wähle darum stets den ruhigsten und luftigsten Raum zum Schlafgemach, sorge für ein gutes Bett (siehe „Unsere Kleidung" im I. Teil), für leichte und an Masse geringe, nicht erregende Speise zum Abend, vermeide aufregende Lektüre vor dem Schlafengehen und bemühe sich, durch abwechselnde Tätigkeit und körperliche Arbeit müde in das Bett zu kommen. Bei offenen Fenstern schläft es sich dann recht gut! Bei krankhafter Schlaflosigkeit erforsche man zuerst deren Ursache, dann versuche man dagegen: einen kalten Leibaufschlag oder eine kalte Stirnkompresse oder ebensolchen Nackenaufschlag; man lege sich ganz flach, vermeide erhitzende Federbetten, mache eine Viertelstunde lang liegend Atemübungen, stehe auf und nehme entkleidet ein fünf bis zehn oder fünfzehn Minuten langes Luftbad im Zimmer, verbunden mit leichten gymnastischen Übungen; vor dem Zubettgehen ist zuweilen ein heißes Fußbad sehr wohltätig, noch mehr ein einstündiger Spaziergang in Nacht und Nebel. Auch kalte Wadenwickel sind beliebt bei Schlaflosigkeit und die künstliche Ermüdung des Gehirns durch langsames Zählen, anhaltende Vorstellungen über gleichmäßige Bewegung irgendeines Körpers, z. B. des Uhrpendels, fallender Wassertropfen, eines

wogenden Kornfeldes usw. Auch leise Streichmassage mit weicher, warmer Frauenhand, ferner bloß das Auflegen solcher Hände unter leisem, eintönigem Zusprechen vermag nicht nur unruhige Kinder, sondern auch schlaflose Erwachsene einzuschläfern. Die Mütter sollten dieses Verfahren recht üben. Wochenlanges Verweilen in einem stillen Waldhause, wo man auch nachts die stärkende Waldluft einatmen kann, und täglich systematisch betriebene Bergtouren werden Schlaf bringen, wo er monatelang fehlte. Mit „Schlafmitteln" lasse man sich nicht ein; sie sind gefährlich und bringen nie so erquickenden Schlaf wie die angegebenen Anwendungen; wenn der Glaube mitwirkt, gestatte man sich höchstens einmal eine Tasse Kamillen- oder Baldriantee. Bei jener Schlaflosigkeit, die auf ernsterer Nervenerkrankung beruht, helfen solche Mittelchen natürlich nichts.

Schlafsucht. Nach Alkoholgenuß, im hohen Fieber, bei großer Blutarmut, nach Erschöpfung oder dem Gebrauch narkotischer Mittel tritt ein schlafähnlicher Zustand ein, oder auch die Sucht, ununterbrochen schlafend zu verweilen. Bei Nerven- und Gehirnleiden tritt dieser Zustand mitunter in beängstigender Weise auf. Auch hier muß zuerst die Grundursache festgestellt werden, bevor man die Behandlung des Zustandes aufnimmt. Kalte Abwaschungen, Zufuhr kalter, sauerstoffreicher Luft, gymnastische Übungen unter energischer ärztlicher Leitung, kühle Klystiere und frisches Obst usw. sind von bester Wirkung, wenn sie, dem Zustande angepaßt, angewendet werden. Fieberhafte Zustände verlangen natürlich eine andere Behandlung.

Schlagfluß. (Apoplexie.) Man versteht unter „Schlag" das Bersten von Blutgefäßen, Bluterguß in andere Gewebe und infolge der plötzlichen Druckwirkung Lähmung oder Tod. Beim Bersten von Lungengefäßen tritt Blutsturz ein, beim Bluterguß ins Gehirn so heftige Druckwirkung auf die empfindliche und weiche Gehirnmasse, daß die schwersten Veränderungen mit dem Menschen vorgehen. Bei zunehmender Verkalkung der Gefäßwände tritt in den fünfziger Jahren ein Bersten der Gefäße, besonders bei gewohnheitsgemäßem Alkoholgenuß, recht häufig ein. Ungesunde Lebensweise, auch ohne Alkohol, kann bei jedem Menschen zu „Arterienverkalkung" und damit zur Anlage für Schlagfluß führen. Er kann langsam eintreten, unter Schwindel, Kopfschmerz, Nasenbluten, Schläfrigkeit usw., oder plötzlich unter Bewußtlosigkeit und lautlosem Zusammenstürzen. Richtige Pflege bei leichtem Schlagfluß kann bleibende Nachwirkungen verhüten; in schweren Fällen bleiben für längere Zeit, auch zeitlebens, gestörte Sprache, gelähmte Glieder, Geistesschwäche und ähnliches zurück. Wiederholte Schlagflüsse führen dann den ersehnten Tod herbei.

Behandlung. Menschen mit gerötetem Gesicht, kurzem Hals, Blutwallungen müssen sich vor üppigen Mahlzeiten, vor Alkohol und vor Überanstrengung oder heftiger Aufregung hüten, denn diese können leicht im reiferen Alter einem Schlagfluß erliegen. Einfache Kost, körperliche Bewegung, Massage wird sie aber davor bewahren. Einen vom Schlage Betroffenen lasse man bei geöffneten Fenstern liegen, kühle den Kopf mit nassen Kompressen, mache kalte Wadenpackung und lege heiße Wärmflaschen an, damit die Beine sich mit Blut füllen und recht heiß werden; tägliche Klystiere, damit sich ja keine Stuhlverstopfung entwickeln kann, kühle Ganzabwaschungen, Sauermilch, Molken, Zwieback, Obstsäfte und frische Früchte, ferner Teilmassage je nach dem Gesamtzustand werden bedeutende Besserung bringen. Später sind bei Lähmungen kalte Güsse, kräftige örtliche Massage, Heilgymnastik, allgemeine Kräftigungskuren, aber mit Vorsicht ausgeführt, angezeigt.

Schleier. Das Schleiertragen ist bei der Frauenwelt sehr beliebt, weiße Schleier im Frühjahr, schwarze im Herbst. Da sie die Gesichtszüge unklar machen, gute Farben oder leuchtende Augen aber hervortreten lassen, wirken sie verschönernd. Sie halten den Atem etwas zurück, ebenso die Wärmeausstrahlung; im Winter aber fängt sich im zarten Gewebe des Schleiers der ausgeatmete Wasserdunst, welcher meist gefriert und dann Lippen und Wangen in unangenehmer Weise anliegt. Dies kann zu stellenweiser Rötung des Gesichts führen. Rote Nasenspitzen sollen die Folgen zu vielen Schleiertragens sein. Jugendliche Gestalten in einen wallenden Schleier verhüllt sind etwas Schönes; das Vorbinden kleiner Tülläppchen aber hat wenig Sinn, macht oft einen koketten Eindruck und ist eigentlich nur berechtigt, wenn man Gesichtsfehler verdecken will oder sich bei bestimmten Anlässen vor Staub, Ruß usw. schützen möchte. Im heißen Sommer wie im kalten Winter ist der Schleier ebenso unangenehm wie unsinnig. Noch soll erwähnt werden, daß gemusterter Tüll schwachen Augen besonders schädlich ist.

Schleim und Schleimhäute. Alle Schleimdrüsen sondern eine Feuchtigkeit ab, welche die Schleimhaut schlüpfrig erhält und Schleim genannt wird. Er ist sowohl weißlich wie gelblich, dünn oder auch dick. Unser Körper erzeugt viel Schleim. Vermehrt er sich in unangenehmer Weise und unter Entzündungserscheinungen, dann hat man es mit „Katarrhen" zu tun. Als „Schleimfieber" bezeichnete man früher eine Erkrankung der Verdauungsorgane, die man heute mehr als typhusähnlichen Zustand auffaßt, oder auch als „Gallenfieber" bezeichnet. Es ist also ein normaler Zustand, wenn gewisse Körperhöhlen, wie die Nase, die Scheide öfters feucht sind; trockene Schleimhäute sind krank. Welche Veränderungen an den Schleimhäuten der Körperhöhlen eintreten können, zeigen uns Fig. 370 und 371. Die wichtigsten Veränderungen spielen sich an der Gebärmutterschleimhaut ab. Die häufigsten Krankheiten sehen wir auch daselbst entstehen.

Schluchzen. Damit bezeichnet man gewöhnlich krampfartige Bewegungen des Zwerchfelles, welchen kurze Einatmungen folgen. Man führt diese unangenehmen Erscheinungen, die sich oft rasch wiederholen, auf eine Vagusreizung zurück. Tiefes Atmen bei offenem Fenster, frisches Wasser

trinken, Bauchmassage, auch eine energische geistige Ablenkung, z. B. ein kleiner Schreck, kalter Magenguß, wirken hemmend ein. Sind Verdauungsstörungen die Ursache, wie sehr häufig, dann heißt es, auf das Essen ein wenig zu achten und den Magen zu schonen.

Schmerzstillung. Gibt es schmerzstillende Mittel außer Morphium, Chloralhydrat und ähnlichen? Gewiß gibt es solche, die den großen Vorteil haben, daß sie den Organismus in keiner Weise schädigen. Das sind warme oder kühle Aufschläge, warme Vollbäder, kalte Güsse, Massage, Dampf- oder feuchtwarme Packungen, Handauflegen (sog. Lebensmagnetismus), Pflanzenauszüge, wie Kamillen und Baldrian usw. Ihre Anwendung sollte in jedem Hause bekannt sein, damit bei plötzlich eintretenden Schmerzen bei einem Familienmitglied sofort Hilfe vorhanden ist. Es dürfen zu diesem Zwecke weder eine Rumpfbadewanne noch eine Bauchflasche oder Packungen im Hause fehlen, und die Mutter muß in Hilfeleistungen geübt sein. (Siehe unseren dritten Zwischenkarton!)

Schnarchen. Eine böse Sache! Macht den arglosen Schläfer zum gefürchteten Störenfried und raubt den Nachbarn die so nötige Nachtruhe. Es entsteht durch geöffneten Mund bei erschlafftem Gaumensegel, in Rückenlage, bei verstopfter Nase, überfüllten Verdauungsorganen, im Alkoholrausch. Wechsel der Lage bringt sofort Besserung, Entleerung des Darmes und der Blase, Behandlung der Nase, Zufuhr frischer Luft während der Nacht, kalte Bauchwickel und in äußersten Fällen Befestigung des Unterkiefers durch eine schmale Binde. Auch ein wenig Übung des Willens kann günstig einwirken.

Schnupfen. Es ist der akute Nasenkatarrh, der mit Hitze im Kopfe und meist ganz plötzlich sich steigerndem Ausfluß aus der Nase beginnt. Allgemeine Abgeschlagenheit, Fieber, Appetitlosigkeit, zuweilen auch Durchfall sind häufige Begleiterscheinungen. Erkranken auch der Hals oder die Luftröhre, dann hat man es oft nicht mehr mit einfachem Schnupfen, sondern mit „Influenza" zu tun. Gegen ersteren lege man nachts eine Rumpfpackung mit Wärmflaschen an, mache wiederholt heiße Beinbäder von 40° C., bade öfter am Tage Nase und Mund, damit der herabrinnende Schleim sie nicht wund mache, und schmiere die geröteten und brennenden Stellen mit Cold-cream oder Vaselin ein. Bei kaltem oder windigem Wetter gehe man nicht aus und sorge lieber für gleichmäßige Temperatur. Heiße oder staubige Luft vermeide man, ebenso erhitzende Kost. Kühle Zitronenlimonade ist das angenehmste Getränk für den oft quälenden Durst, frische Früchte sind die beste Nahrung. Nach Ablauf der hitzigen Erscheinungen ist ein Heißluftbad, das den Schweiß aus allen Poren zieht, mit nachfolgendem Halbbad sehr wohltätig. Ausspritzungen der Nase mit Boraxlösung wirken sehr erleichternd und reinigend. (Siehe Grippe und Influenza.) Auch Glyzerin-Einschnupfung wird als sehr wirksam empfohlen und, wenn man beginnende Mandelschwellung fühlt, der Genuß einiger Formamint-Tabletten.

Schreibkrampf. Durch übermäßiges Schreiben, aber auch bei nervösen Zuständen tritt ein schmerzhafter Krampf in der rechten Hand ein, der das Schreiben oft schon nach wenigen Augenblicken unmöglich macht. Vollständige Ruhe, warme Armbäder, Arm- und Handmassage, allgemeine Kräftigung bringen bald Besserung und Heilung. Änderung des Federhalters und der Handhabung beim Schreiben, auch Einübung der linken Hand, um die rechte vollständig ruhen zu lassen, sind weitere Hilfsmittel.

Schrothsche Kur. Schroth lebte in der Nähe von Prießnitz in Lindewiese (Österreichisch-Schlesien) und stellte eine Kurmethode zusammen, mittelst welcher ihm nicht nur gelang, Fieber zu erzeugen, sondern auch schwere Stoffwechselstörungen, krankhafte Ansammlungen, eingedrungene Giftstoffe zu beseitigen. Er erzielte dies durch künstliche Verminderung des Flüssigkeitsgehaltes des Körpers, indem er dursten ließ und nur eine wasser-, eiweiß- und fettarme Kost verabreichte. Ein zweiter mächtiger Faktor seiner Methode war die feuchte Wärme. Zu diesem Zwecke machte er täglich stundenlange Ganzpackungen und ließ viel dunsten. Er erzielte in verzweifelten, langwierigen Fällen, so auch bei Syphilis große Erfolge; eine gewisse Widerstandskraft des Kranken ist aber notwendig bei dieser Kur, da sie vorübergehend angreift. Auch kann die Art ihrer Anwendung verschieden sein und muß dem Kräftezustand angepaßt werden. Das Hungern und Dursten ist also der Hauptfaktor dieser Behandlungsmethode. Es wird dadurch ein träger Organismus gezwungen, von seinen aufgespeicherten Stoffen (Fett, Wasser, Harnsäure usw.) abzugeben, und wir erzielen damit eine wirkliche Reinigung und Befreiung von schädlichen Stoffwechselprodukten. Die Folge davon ist: bedeutende Gewichtsabnahme, verbesserte Verdauung, Kräftigung des Herzens, schließlich bessere Gesichtsfarbe und eine Verjüngung des ganzen Menschen. Für fette aufgeschwemmte Menschen, für Magen-, Darm- und Leberkranke, für Gicht und Rheumatismus, ja selbst für gewisse nervöse Leiden gibt es daher keine wirksamere Kur als die nach Schroth. Die Nahrung besteht hauptsächlich in trockenen Semmeln und dicken Breien. Wasser wird gar keines verabreicht und an den sogenannten Trinktagen nur leichte Weine oder alkoholfreie Obstsäfte. Es ist erfreulich, daß jetzt allerorts das Interesse für die Schrothkur sich wieder belebt und sogar eigene Anstalten dafür errichtet werden. Eine solche ist das Sanatorium von Dr. Möller in Loschwitz bei Dresden, das vortrefflich geleitet wird und daher chronisch Kranken warm empfohlen werden kann. In unserer Zeit, in welcher so viele hygienische Fehler begangen werden und so viele Menschen durch verkehrtes Essen und Trinken sich künstlich krank machen, müssen wir in der Schrothkur auch ein Erziehungsmittel erblicken, wie es wirksamer kein zweites gibt. Wer sich daher schlechte Eß- und Trinkgewohnheiten abgewöhnen will und wer sich über seinen wahren Gesundheitszustand klar geworden ist, der zögere nicht und mache zur Verlängerung seines Lebens eine Schrothkur durch.

Schuppenflechte. Sie ist erblich, aber nicht eigentlich übertragbar, erzeugt Jucken und Brennen und bedeckt oft den ganzen Kopf und den größeren Teil des Körpers. Weiße Schuppen fallen massenhaft ab und lassen gerötete, nässende Stellen zurück. Das männliche Geschlecht wird häufiger von ihr befallen als das weibliche, und wenn die Anfälle des Ausschlages, den man jetzt immer mehr zu den Nervenkrankheiten rechnet, monatelang andauern, so können sie die Karriere eines jungen Mannes wohl auch zerstören und schwere Gemütsstörungen zur Folge haben. Man achte bei Knaben auf juckende Stellen an den Ellenbogen und auf dem Kopfe. Diese Krankheit gilt eigentlich als unheilbar; wenigstens vermögen Arsenik und Teerkuren nur zeitweise Pausen zu schaffen. Kalte Bäder, sowie Sonnenbäder werden wegen des damit verbundenen Nervenreizes auch nicht vertragen; aber warme Vollbäder und milde Einfettungen bringen Linderung; viel Bewegung im Freien, einfache Kost und, wenn der Ausschlag sich wieder ausbreiten will, die Dyessche Aderlaßkur (siehe „Aderlaß") beschränken den Ausschlag auf ein geringfügiges Maß. Auch Schrothsche Trockenkur und Mineralbäder wirken zuweilen vortrefflich.

Schüttelfrost. Er ist oft die Einleitung einer schweren Krankheit, so bei Lungenentzündung, Kindbettfieber und anderen, oder entsteht auch nach starken Gemütserregungen, und besteht in heftigen Kältegefühlen infolge Zirkulationsstörungen, während trotz kalter Haut und blauen Lippen innerlich schon Fieberhitze vorhanden ist. Man hebt diese Zirkulationsstörung am besten durch ein warmes Vollbad auf, das aber leider nie so rasch, wie nötig wäre, hergestellt werden kann. Dann lege man feuchtumwickelte heiße Wärmflaschen an (fünf oder sechs Stück), lasse warmen Lindenblütentee trinken und decke den Kranken warm zu. Die Schüttelanfälle werden dann bald nachlassen und die Haut, deren Gefäße zusammengezogen waren, wird sich mit Blut anfüllen, worauf Erleichterung eintritt.

Schwachsinn. Wenn Mütter während der Schwangerschaft Kummer und Entbehrungen zu ertragen hatten, oder das Kind im Alkoholrausch des Vaters gezeugt wurde, ferner wenn Geistes- und Nervenkrankheiten in der Familie herrschen, dann kommen schwachsinnige Kinder zur Welt, die spät gehen lernen, sich frühe im Benehmen von anderen Kindern unterscheiden, in der Schule nicht fortkommen und geistigen Einflüssen wenig zugänglich sind. Ein Abnehmen der geistigen Kräfte, Gleichgültigkeit, kindliches Benehmen, Vergeßlichkeit stellen sich auch in reiferen Jahren nach schweren Hirn- oder Nervenkrankheiten ein. Solche Menschen brauchen viel Geduld und Schonung und sorgfältigste Pflege. Schwachsinnig Geborene können durch richtige Behandlung bei guten Körperkräften noch einige geistige Fortschritte machen; bei vorhandenen Mißbildungen aber ist dies gewöhnlich ausgeschlossen. Je nach dem Bau des Kindes versucht man es unter ärztlicher Leitung mit Schwitzpackungen mit nachfolgenden Halbbädern, welche oft von auffallend befreiender

Wirkung für das Gehirn sind, mit kalten Schenkelgüssen, Barfußlaufen, Luftbädern, Waldaufenthalt, kleinen praktischen Arbeiten, um die Sinne zu üben (Sandschaufeln, Unkraut jäten, Schutt abfahren, Gemüse reinigen, Obst auslesen, Wasser schöpfen und anderes mehr). Skrofulose, Verdauungsschwäche, Jähzorn usw. sind oft mit Schwachsinn verbunden. Geschwächte Erwachsene aber verlangen eine ganz andere Behandlung.

Schwämmchen, Soor, Mehlmund (siehe II. Teil Seite 380.)

Schwangerschaft. Siehe II. Teil.

Schwarzer Star. Siehe unter „Augenkrankheiten".

Schwedische Heilgymnastik. Siehe „Heilgymnastik".

Schwefel. Er war früher ein sehr angesehenes Heilmittel; jetzt gebraucht man ihn nur äußerlich, als Schwefelbad und Schwefelsalbe. Beide sind von entschiedener Wirkung bei Ausschlagskrankheiten, bei Gicht und Knochenleiden, wenn auch ihre Wirkung wissenschaftlich noch nicht festgestellt ist. In verzweifelten Fällen, wenn alles versagt, würden wir keinem Kranken abraten, auch einmal warme Schwefelbäder, wie sie natürlich aus dem Erdboden quellen, zu versuchen. Bei hartnäckiger Schuppenflechte, wenn die roten Stellen auch in das Gesicht einzudringen drohen, bringt oft nur eine Schwefelsalbe Hilfe, indem mehrmaliges Einreiben mit dieser den entstellenden Ausschlag vertreibt und die Gesichtshaut rein erhält. Eine ausgebreitete Anwendung der Schwefelsalbe in solchen Fällen raten wir aber nicht an, da die Durchtränkung der Haut mit einem solchen Fremdkörper der Gesundheit unmöglich förderlich sein kann. Auch Hensel hat den Schwefel wieder zu Ehren gebracht und nachgewiesen, daß er zur Befestigung unserer Sehnen und Bänder, zum Haarwachstum usw. unentbehrlich sei. Mit Kieselsäure gemischt hat er vielen Geschwächten tatsächlich sehr gute Dienste geleistet.

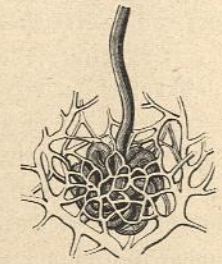


Fig. 439.
Windungen einer Schweißdrüse zwischen Blutgefäßen.

Schweiß. Unsere Haut ist, wie die der pflanzenfressenden Tiere, mit Hunderttausenden von kleinen Knäueldrüsen versehen, deren Ausführungsgang als „Hautpore" an der Hautoberfläche sichtbar wird. Wie Fig. 439 darstellt, sind diese Drüschen von einem feinen, aber dichten Blutgefäßnetz umsponnen, welche Wasser und die in ihm aufgelösten Stoffe der Drüse abgeben. Und so wird es möglich, daß Bestandteile der Nahrung, ebenso wie krankhafte Stoffwechselprodukte durch Vermittlung der Blutbahn im Schweiße wieder hervortreten und wir daher in den Stand gesetzt sind, bei einiger Kenntnis nach den Eigentümlichkeiten des Schweißes auf die Beschaffenheit der Gesundheit und der Nahrung zu schließen. Geruch und Farbe des Schweißes sind leicht zu erkennen. Da die Haut nicht minder

von einem feinen Nervennetz durchzogen ist, das mit dem Gehirn in Verbindung steht, so wird begreiflich, warum seelische Affekte, wie Angst, Zorn, schweißerzeugend wirken. Bei Nervenschwäche von gewisser Art haben wir daher die krankhafte Schweißbildung bei den verschiedensten Anlässen, also eine vermehrte Wasserabgabe aus dem Blute infolge vermehrten Nervenreizes. Größere Muskelanstrengungen ziehen mehr Blut nach den Muskeln; die reicher gefüllten Gefäße geben dann mehr Blutwasser an die Hautdrüsen ab, und darum schwitzen wir bei anhaltender Arbeit und Körperbewegung, oder wenn die Haut bei erhöhter Temperatur blutreicher wird. Damit haben wir gleichzeitig die Erklärung gegeben, warum wir die Anwendung der feuchten Wärme bei den verschiedensten Krankheitszuständen so sehr schätzen, warum wir in der Schweißerzeugung eine Erleichterung des oft mit schädlichen Bestandteilen überfüllten Blutes und daher eine „Säftereinigung" durch Schweißerzeugung erblicken, endlich warum wir jene Anwendungen so sehr pflegen, welche den Blutgehalt der Haut vermehren und ihre Funktionskraft erhöhen.

Menschen, die das Schwitzen verlernt haben, sind nicht mehr normal und entbehren eines Ausgleiches, welcher dem Gesunden so wohltätig wird; Menschen, die zu viel schwitzen, sind entweder nerven- oder lungenkrank. Im letzteren Falle wird durch die schlecht arbeitenden Lungen zu wenig Wasser abgegeben, und dann tritt die Haut stellvertretend ein. Durch Luftbäder, durchlässige Kleiderstoffe, kräftigende Muskeltätigkeit bleibt, wie wir schon aus anderen Kapiteln unseres Buches wissen, die Haut gesund, sind die Schweißdrüsen in normaler Tätigkeit und ist daher die Gesundheit innerer Organe, die wie Lunge und Niere in gewissem Austausch zueinander stehen, gesichert.

Man achte auf die Kinder, welche immer trockene Haut zeigen, ebenso auf jene, welche bei jedem Anlaß schwitzen, und hole sich ärztlichen Rat über ihre Behandlung.

Unter kritischen Schweißen versteht man den plötzlichen Schweißausbruch nach fieberhafter Trockenheit, nach welchem Temperaturabfall und Erleichterung eintritt. Schweißtreibende Mittel sind Dampf, festanliegende Packungen, Heißluftbäder, anstrengende Muskelübungen, energisches Bergsteigen, Trinken heißer Getränke, besonders der Zitronenlimonade und des Lindenblütentees, mehrfache Kleiderschichten. Die gesündeste, wirksamste Art Schweiß zu erzeugen, ist die durch Muskelanstrengung erzielte, bei gleichzeitigem Genuß frischer Luft (Bergsteigen!); eine sehr ausgiebige Absonderung bewirkt die Trockenpackung.

Schweißfuß. Siehe Kapitel „Unsere Fußbekleidung", Seite 151. Bei Schweißfüßen ist die Ernährung zu berücksichtigen und der Gesamtzustand. Immer fehlt es anderswo, wenn dieses ekelhafte Übel nicht weichen will. Warme Fußbäder mit Eichenrinden-Abkochung, feuchte Fußpackungen, Barfußlaufen, Streichmassage mit Einfettung, Luftbäder, allgemeine Nervenkräftigung neben gelegentlicher Anwendung des Lenicet-Schweiß-Puder werden Änderung bringen. Abschaffung geschlossener Lederstiefel und häufiges Wechseln der Strümpfe sind aber unerläßlich. (Siehe auch „Fußschweiß".)

Schwermut. Siehe „Melancholie".

Schwimmen. Jeder Mensch sollte schwimmen lernen! Nicht nur um den Brustkasten auszudehnen, die Muskeln zu kräftigen, sondern auch um den persönlichen Mut zu heben und ein Element beherrschen zu lernen, das oft eine so große Rolle in unserem Leben spielt. Leider ist ein wenigstens viertelstündiger Aufenthalt im kalten Wasser nicht für jedermann angezeigt; viele Personen sind nach einem Flußbade so angegriffen, daß sie viel mehr geschädigt als erfrischt davon sind. Sie seien vor kalten Bädern also gewarnt. Gesunde Menschen aber und die Jugend vor allem sollen nicht versäumen, im warmen Sommer guten Schwimmunterricht zu nehmen. Sie werden dadurch in ihrem ganzen Bestand, körperlich und geistig, gefördert, indem auch Mut und Selbstvertrauen dadurch gestärkt werden. Man betrachte unsere Sportstafel!

Schwindel. Den Verlust unseres Gleichgewichtsgefühls nennen wir Schwindel. Es kann uns nur teilweise und für wenige Augenblicke verloren gehen, wodurch wir in ein leichtes Schwanken geraten, aber es kann so heftig werden, daß wir uns nicht mehr aufrecht zu halten vermögen und stürzen. Das Schwindelgefühl beruht auf plötzlich geändertem Blutgehalt des Gehirns, und dieser kann verschiedene Ursachen haben. Nervöse Zustände, Kongestionen, Blutleere, Alkohol oder einzelne Arzneigifte, heftige Sinneseindrücke oder Gehirnerkrankungen können die Ursache sein. Nur wenn sich die Anfälle wiederholen und heftig werden, erheischen sie Behandlung, und diese richtet sich nach der Ursache des Schwindels. Herzkranke, Frauen mit Geschwülsten, Augenkranke, Anämische usw. haben oft Schwindelanfälle. Setzen oder ausgestreckt Hinlegen, Schließen der Augen, Öffnen der Kleider, ein paar Schluck frisches Wasser trinken, bei rascher Wiederholung der Anfälle ein heißes Fußbad oder bei auffallender Blässe kurze Zeit ein kalter Aufschlag auf den Kopf mit Tieflagerung desselben, auch auf das Herz, Tiefatmen in reiner Luft führen sofort Besserung herbei. Bei ernsten Ohr- und Augenerkrankungen müssen die Anfälle mit Geduld ertragen werden, etwas physiologisches Salz nach Hensel in Wasser aufgelöst oder auf Reisen Hoffmannsche Tropfen auf Zucker wirken belebend und umstimmend.

Seebäder. Man lese nach, was im dritten Kapitel über „Seeluft" gesagt ist, denn diese spielt bei dem Gebrauch der Seebäder wesentlich mit. Das Seebad ist ein natürliches Solbad, bei welchem also der Salzgehalt des Wassers und der Wellenschlag von hautreizender Wirkung auf den Badenden sind. Bei Stoffwechselstörungen aller Art werden die Seebäder daher von vortrefflicher Wirkung sein; für Herz-, Lungen- und Nervenschwache aber taugen sie meist nicht. Solche müssen sich mit Luftbädern am Strande genügen lassen. Das Mittelländische Meer soll mehr Salzgehalt haben als die Ost- und Nordsee (zwei bis drei Prozent); die Temperatur desselben ist viel wärmer als die der nördlichen Seebäder, welche selten über 18° C. kommen.

Das angreifendste, weil rauheste Seebad, bietet die Nordsee. Die Zahl der Bäder mache man vom Allgemeinbefinden und der Sonnenwärme abhängig.

Seekrankheit. Durch das Schaukeln des Schiffes entsteht ein eigentümlicher Reizzustand des Gehirns, der zu Erbrechen, Ohnmachten usw. führt und die davon Betroffenen oft sehr elend macht. Vegetarische Kost in kleinen Mengen, angespannte Willenskraft, beständiger Genuß frischer Seeluft haben manchen vor Seekrankheit behütet. Willensschwache, Neurasthenische, Magenkranke werden rascher von diesem oft in beängstigender Form auftretenden Übel befallen als kräftige oder willensstarke Personen.

Seitenstechen. Unter der weiblichen Welt hört man oft darüber klagen. Enge Kleidung, ungleiches Atmen, Blutstauungen in Milz und Leber, Rheumatismus der Brustmuskeln, wenn Rippenfellentzündung auszuschließen ist, sind die häufigsten Ursachen. Man schaffe Korsett und enge Bindebänder ab, übe eine Zeitlang Atemgymnastik, lasse sich Bauch und Rücken massieren, achte auf die Verdauung, mache nachts Rumpfpackungen, und das lästige Seitenstechen wird verschwinden. Wo dies nicht der Fall ist, muß ein ernsteres Leiden die veranlassende Ursache sein und man suche einen Arzt auf.

Selterswasser. Es ist kochsalz- und kohlensäurehaltig; man gibt es gerne bei Katarrhen der Luftwege, bei Magen- und Darmkrankheiten, auch mit Milch gemischt. Zur Abwechslung und vorübergehend dient es ganz gut. Man unterscheide aber vom echten Selterswasser das künstliche, das nur aus gehaltlosem Wasser und hineingepreßter Kohlensäure besteht.

Senf. Der Senf wurde von der alten Schulmedizin hauptsächlich als äußerliches Reizmittel gebraucht. Man machte Zugpflaster daraus, um bei heftigen Schmerzen ableitend zu wirken; man wandte Senfbäder an, indem man Senfmehl in heißes Wasser mischte, und ähnliches mehr. Innerlich gibt man auch Senfkörner bei Stuhlträgheit, durch welche ein Reiz auf den Darm ausgeübt wird. Der Senf hat einen beißenden Bestandteil, welcher auch auf die Schleimhäute erregend wirkt.

Sexuelle Überreizung. Im siebenten Kapitel des I. Teiles sind alle Erscheinungen des Geschlechtslebens besprochen worden. Von „Überreizung" ist man stets dann zu reden berechtigt, wenn man Organe fühlt, deren man sich im ruhigen Zustande nicht bewußt sein soll, wenn sie Empfindungen erzeugen, die in alles hineinspielen, so daß man wirklich schließlich unter ihrer Herrschaft steht. Es ist dies in bezug auf die Geschlechtsorgane ein trauriger Zustand, der leider heutzutage sehr häufig vorhanden ist und vielen Erscheinungen unseres Lebens seinen Stempel aufdrückt. Man befreie sich unter Aufbietung aller Kräfte von ihm! Er entwürdigt uns und verunreinigt unser Leben. Alles was gegen Onanie angegeben ist, gilt auch hier.

Shock wird als Bezeichnung für Nervenerschütterung, durch plötzliche äußere Einwirkung mit vorübergehender Lähmung des Nervensystems hervorgerufen, wie wir sie bei heftigem Schreck oft erlebten, angewendet. Ein davon Betroffener muß gute Ruhelage erhalten, alle drückenden oder luftabschließenden Kleidungsstücke beseitigen, er muß zum Tiefatmen bei offenen Fenstern angeregt werden, eine leichte Rückenklopfung erhalten, einem frischen Luftzug ausgesetzt werden, die Blase entleeren, unter Umständen auch ein warmes Beinbad oder kalte Stirnkompressen erhalten. Bei nervösen Frauen hemme man den Tränenausbruch nicht, denn er bringt die beste Entspannung.

Sinnestäuschung. Bei Geistes- und Nervenkrankheiten, auch im Säuferwahnsinn, erzeugt das Gehirn Reizzustände, welche Sinneseindrücke vortäuschen. Man sieht Gegenstände und Menschen, die nicht da sind; man hört Stimmen, die niemand laut werden läßt: das sind Sinnestäuschungen. Sie haben geistesgestörte Menschen zu den sonderbarsten Taten veranlaßt und müssen daher von der Umgebung richtig gedeutet werden.

Fig. 440. Sitzbad.

Sitzbad. Da sich im Becken die wichtigsten Vorgänge abspielen, ist auch die Beeinflussung des unteren Rumpfes durch Wasser von größter Bedeutung. Das sogenannte Sitzbad, das Geschlechtsteile, Blase, Kreuzbein und Darm unter Wasser bringt, ist daher eine viel gebräuchliche Badeform geworden. Leider wird sie oft nur in verkehrter Weise angewendet, da man sich über die Wirkung der Temperatur und Zeitdauer nicht immer klar ist. Man merke sich daher folgende fünf Leitsätze:

1. Ein kurzes kaltes Sitzbad von einer halben Minute Dauer und 10° bis 18° C. wirkt kräftig ableitend von höher gelegenen Organen und eignet sich daher für Erschlaffungszustände und überall dort, wo man Blut zum Becken zuleiten will.

2. Das langdauernde kalte Sitzbad dagegen wirkt örtlich stark wärmeentziehend, wenn es zehn und sogar zwanzig Minuten anhält, und eignet sich daher für chronische Entzündungszustände der Beckenorgane. Doch muß es mit Vorsicht gebraucht werden, da bei Blutarmut oder großer Nervenschwäche auch andere unangenehme Nebenwirkungen sich einstellen.

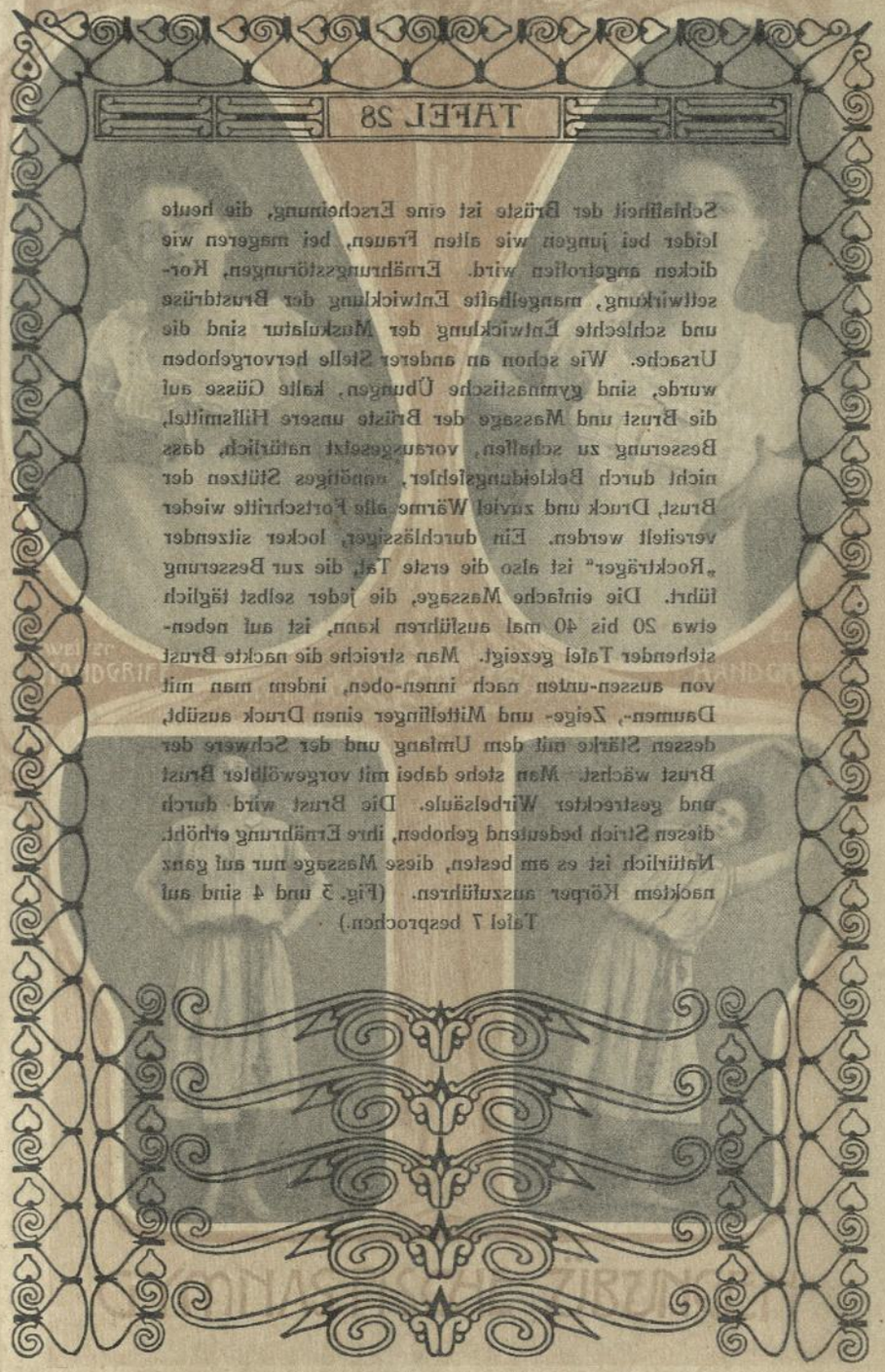
Wir ersetzen es daher gerade bei weiblichen Zuständen lieber durch kalte Schenkelgüsse, Wechselarmbäder und anderes.

3. Das laue Sitzbad von fünf bis zehn Minuten Dauer und 24° bis 30° C. ist in seiner ganzen Wirkung milder, läßt keinerlei Rückstauung entstehen, also auch nicht den bekannten Kopfschmerz beim kalten Sitzbad, und leitet immerhin ab. Beginnt man wärmer, also mit 34° C., und gießt langsam kaltes Wasser zu, so daß man schließlich auf 16° oder 20° C. kommt, so kann man die Wirkung des langdauernden kalten Sitzbades zum Teil erzielen mit Ausschaltung seiner Erregung. Diese Form wird daher für erregbare oder zu Krämpfen neigende Personen vorzuziehen sein.

Fig. 441. Sitzbad mit nachfolgendem Bauch- und Kreuzguß.

4. Das heiße Sitzbad, zehn bis fünfzehn Minuten, von 37° bis 42° C., ist dort berechtigt, wo es sich um Ausschwitzungen, chronische Verdikkungen, Krampfzustände oder Blutmangel handelt. Es wird sich daher vortrefflich bei chronischen Eierstocksleiden, fehlender Monatsblutung, Erregungszuständen der Blase usw. eignen. Auch über das Rumpfbad wollen wir hier gleich einiges anfügen. Es hat die Aufgabe, den ganzen Rumpf unter Wasser zu bringen, beruhigend (Blutwärme, also Temperatur 37° C.), lösend oder belebend zu wirken (Abkühlung bis 25° C.). Bei Leber- und Magenleiden, auch Krankheiten des Brustfelles usw. ist es vortrefflich und wird je nach dem Zustand der Badenden von fünf bis fünfzehn Minuten Dauer gegeben. Kräftiges Trockenfrottieren, Bettwärme oder Bewegung behufs Erwärmung muß jedem Sitzbade folgen. Den Unterschied im Bau der Wannen zeigen uns Fig. 282 und 440, ebenso die Art der Anwendung der Bäder.

5. Sitzbad mit nachfolgendem Bauch- und Kreuzguß. Nach einem warmen Sitzbad wirken diese Güsse, wenn man sie um mindestens 10° C. kälter gibt, sehr kräftigend. Sie sind also bei Darmträgheit, bei Hängebauch, bei Vorfällen usw. sehr wirksam, man erhebt sich ein wenig aus der Wanne, wie die Badende auf Fig. 441 es darstellt, und läßt sich mit dem dicken



1. (rechts oben) 2. (links oben) Handgriffe zur Massage der Brüste
3. (rechts unten) seitliche Neigung
4. (links unten) kräftigste Einatmung

TAFEL 28

Schlaffheit der Brüste ist eine Erscheinung, die heute leider bei jungen wie alten Frauen, bei mageren wie dicken angetroffen wird. Ernährungsstörungen, Korsettwirkung, mangelhafte Entwicklung der Brustdrüse und schlechte Entwicklung der Muskulatur sind die Ursache. Wie schon an anderer Stelle hervorgehoben wurde, sind gymnastische Übungen, kalte Güsse auf die Brust und Massage der Brüste unsere Hilfsmittel, Besserung zu schaffen, vorausgesetzt natürlich, dass nicht durch Bekleidungsfehler, unnötiges Stützen der Brust, Druck und zuviel Wärme alle Fortschritte wieder vereitelt werden. Ein durchlässiger, locker sitzender „Rockträger" ist also die erste Tat, die zur Besserung führt. Die einfache Massage, die jeder selbst täglich etwa 20 bis 40 mal ausführen kann, ist auf nebenstehender Tafel gezeigt. Man streiche die nackte Brust von aussen-unten nach innen-oben, indem man mit Daumen-, Zeige- und Mittelfinger einen Druck ausübt, dessen Stärke mit dem Umfang und der Schwere der Brust wächst. Man stehe dabei mit vorgewölbter Brust und gestreckter Wirbelsäule. Die Brust wird durch diesen Strich bedeutend gehoben, ihre Ernährung erhöht. Natürlich ist es am besten, diese Massage nur auf ganz nacktem Körper auszuführen. (Fig. 3 und 4 sind auf Tafel 7 besprochen.)

1. (rechts oben) 2. (links oben) Handgriffe zur Massage der Brüste
3. (rechts unten) seitliche Neigung
4. (links unten) kräftigste Einatmung

Strahl der Gießkanne Kreuz und Bauch begießen. Die Beine müssen bei dieser Anwendung immer trocken bleiben.

Skoliose. Die seitliche Verbiegung der Wirbelsäule — die häufigste Ursache des „Buckels" —, führt diese Bezeichnung. Siehe Tuberkulose und Fig. 323 und 324, auch „Knochenerkrankung und Orthopädie".

Skorbut ist eine Krankheit, die bei falscher Säftebildung und gewöhnlich nach einseitiger, unrichtig zusammengesetzter Nahrung entsteht. Darum sieht man sie oft auf Schiffen ausbrechen, wenn wochenlang nur Pöckelfleisch und alter Zwieback als Nahrung dienten. Frische Gemüse und Obst beseitigen sie in solchen Fällen rasch. Anschwellung der Mundschleimhaut, Bluten derselben, geschwürige Stellen und Blutflecken auf der Haut, Trockenwerden der Zähne usw. sind ihre bekanntesten Symptome.

Änderung der Nahrung, kräftigende Kräuterbäder werden auch in anderen Fällen Hilfe bringen. Äußere Umstände und Vorkrankheiten bestimmen jedoch das Krankheitsbild und die Art der Behandlung.

Skrofulose. Das Wesen dieser Krankheit ist noch nicht vollständig erklärt. Sie entsteht unter den verschiedensten Verhältnissen und äußert sich immer durch dieselben Erscheinungen. Kranke Säfte und kranke Lymphdrüsen, aufgedunsenes oder bläulichblasses Gesicht, Entzündungen der Schleimhäute, Eiterungen an Augen, Ohren und Nase, Neigung zur Tuberkulose usw., das sind die wichtigsten Symptome, ob nun das Individuum in günstigen oder ungünstigen Verhältnissen lebt. Die Skrofulose bevorzugt das kindliche und jugendliche Alter und heilt bei richtiger Behandlung in den zwanziger Jahren meist aus. Sowohl ungesunde Lebensverhältnisse des Kindes als auch Syphilis und Tuberkulose der Eltern können zur Skrofulose führen.

Behandlung. Man stelle die ganze Lebensweise auf andere Grundlagen: reine, frische Luft, gesunde Milch und viel frische Früchte, ungezwungene Bewegung, Zufuhr von Nährsalzen, entweder die Henselschen oder die von Dr. Lahmann, häufige warme Bäder mit nachfolgender Abkühlung, mehrmals wöchentlich kalte Leibwickel (zur Beförderung der Verdauung), werden manche Anlage im Keime ersticken. Sind bestimmte örtliche Leiden da, wie Ausschläge, Geschwüre im Auge und dergleichen, dann muß der Arzt herangezogen und eine systematische Behandlung eingeleitet werden. Wer es nur irgendwie vermag, miete sich außerhalb der Stadt ein und sichere sich ein Stückchen Land, wo etwas Wiese, schattige Bäume und Sand den Kindern einen gesunden Spielplatz bieten, wo sie sich sommers und winters austummeln können. Wird dann die Ernährung der Kinder noch nach unseren Grundsätzen mit Konsequenz durchgeführt, dann wird man auch bei schwächlichen Eltern selten skrofulöse Kinder finden. Allerdings wollen wir nicht versäumen hinzuzufügen, daß gute Muttermilch der erste Grundstein zur Erhaltung der Gesundheit des Kindes ist. Darum, ihr Mütter, seid bemüht, eure Kinder selbst zu stillen!

Sodbrennen. Das Brennen in der Speiseröhre, das viele Magenkranke und Nervöse in der quälendsten Weise oft stundenlang haben, wird so genannt. Man vermutet, daß es durch Bildung von Essigsäure auf der Schleimhaut entsteht, wenn der Magensaft nicht die richtige Zusammensetzung hat. Behandlung des Magenkatarrhs und der Nervenschwäche wird die Grundursache beseitigen, vorsichtige Kost das Brennen vermindern. Man darf nicht gezuckerte und fettige Speisen, oder sauere genießen, nicht große, feste Massen oder bedeutende Flüssigkeitsmengen auf einmal zuführen. Eine reizlose Kost, lau, nicht heiß und nicht kalt, wohlgekaute Bissen, auch zeitweilig zur Bindung der Essigsäure beigeführte gebrannte Magnesia oder Lindenkohle bringen große Erleichterung.

Sonnenbad. (Siehe Tafel Nr. 26.) Über die Bedeutung der Sonne, ihrer Wärme und ihres Lichtes lese man im dritten Kapitel nach, man wird dann die Bedeutung der „Sonnenbäder" mühelos begreifen. Sie bestehen darin, daß man sich ausgekleidet in die Sonne legt und die Sonnenstrahlen auf sich wirken läßt. Bei ruhiger Luft und brennender Sonne bricht der Schweiß sehr bald aus allen Poren; man unterstützt diesen Ausbruch, wenn man den erwärmten Körper in wollene Decken packt und ihn ruhig liegen läßt. Dieses Schwitzbad ist sehr ausgiebig, daher bei tiefsitzenden Leiden und kräftigen Personen wohl am Platze. Bei geschwächten aber müssen wir zu milderen Mitteln greifen. Man darf nie vergessen, daß die Sonne durch Vereinigung des Lichtes und der Wärme mächtig erregend auf den ganzen Organismus einwirkt, daß daher zu häufige und zu lange Einwirkung der Sonnenstrahlen um so aufregender wirkt, je widerstandsunfähiger und nervenschwächer ein Mensch ist. Wir verbinden daher das „Luftbad" mit dem „Sonnenbad", wie es unsere Frauengestalten uns auf Tafel Nr. 26 vorführen, und wenden für bestimmte Leiden örtliche Sonnenbäder an. Fig. 394 zeigt uns eine Frau mit chronischer Kniegelenksentzündung, die täglich ihr Knie ein bis zwei Stunden in die Sonne legt, um die stockenden Säfte in Fluß zu bringen und die belebende Kraft der Sonne auf ihr krankes Bein einwirken zu lassen. Im II. Teil sehen wir auf Tafel 11 ein Vegetarierkind auf einer Decke in der Sonne sitzend, wie es vergnügt strampelt und sich der Wärme und des Lichtes freut. Der erste Abteilungskarton führt uns ein Bad im Waldbach vor, das aber auch ein Sonnenbad ist. Fig. 443 stellt das Taulaufen in der Morgensonne vor. Solche Pflege fördert Leben und Gesundheit!

Erregbare Personen dürfen sich unbewegt nur viertelstundenweise den Sonnenstrahlen aussetzen; denn sie bekommen leicht Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, allgemeine Erregung, wenn sie zuviel Sonne genießen. Für diese sind Luftbäder, abwechselnd mit Sonne und Schatten, angezeigt, und zur Belebung der Zirkulation öfteres Ansonnen der Beine bis zum Knie. Wir sehen auf unserer Tafel Nr. 26 Brust und Kopf der Liegenden beschattet,

um Erregungszuständen des Gehirns vorzubeugen, und empfehlen gleiche Einrichtung allen sich Sonnenden. Unter Umständen müssen sogar kalte Kopfaufschläge gemacht werden, um zu großer Erhitzung vorzubeugen. Auch Herzklopfen tritt gern auf und wird durch Aufsuchen des Schattens und kalte Herzkompressen oder durch „Wassertreten" bekämpft. Ansonnung erfolgt abwechselnd in Bauch-, Rücken- und Seitenlage. Nach Ausbruch des Schweißes in der Packung nimmt man eine Dusche mit von der Sonne angewärmtem Wasser, das meist 26° C. bis 30° C. erreicht; wer stärkere Abkühlung braucht, nimmt einen Vollguß oder wenigstens Schenkelguß von naturkaltem Wasser, das natürlich stärker wirkt. Ein Luftbad im Schatten hinterher, auch ein langsamer Spaziergang in leichter Kleidung führen bald zum Normalzustand zurück. — Die üblichen Sonnenbäder auf Dächern, mit harten Brettern an den Wänden und am Boden, befürworten wir nicht; sie werfen die Sonnenstrahlen in unangenehmer Weise zurück, machen den Baderaum oft unerträglich heiß und den Aufenthalt keineswegs genußvoll. Lagerstätten im Freien, von Grün umgeben, windgeschützt, sind dagegen genußvoll und lange nicht so erregend. Wer einen „Lustpark" hat, kann sich darin auch ein Fleckchen für das Sonnenbad einrichten. Doch müssen wir hier hinzufügen, daß unsere Tafel Nr. 26 ein Ideal-Sonnenbad vorstellt, wie es sich kaum irgendwo vorfindet und daß der Künstler, dem wir das hübsche Bild verdanken, auf das berechtigte Zartgefühl der badenden Frauen weniger Rücksicht nahm und die verschiebbaren Zwischenwände, die wir zum Schutze der Kranken besonders befürworten, aus technischen Gründen darzustellen vermied. Unzweifelhaft ist jedoch unser „Sonnenbad" in jeder Hinsicht schöner als die üblichen, wie sie oft in anderen Werken nüchtern dargestellt sind.

Sonnenstich, siehe „Hitzschlag".

Soor, siehe unter „Schwämmchen".

Soxhletapparat. Genauere Untersuchungen haben ergeben, daß die Kuhmilch, welche den Einflüssen der Luft ausgesetzt ist, sehr reich an Keimen aller Art wird und dem äußerst empfindlichen Darmkanal des Säuglings daher Schaden zufügt; ist doch die Muttermilch, die aus der mütterlichen Brust direkt in den Mund des Kindes fließt, keimfrei. Man hat daher einen Apparat konstruiert, der es ermöglicht, auch die gewärmte Kuhmilch dem Kinde fast keimfrei zu vermitteln, wodurch bei vielen „Flaschenkindern" tatsächlich Besserung des Allgemeinzustandes erzielt wird. Man füllt mehrere Flaschen mit 100 bis 200 Gramm Milch und läßt diese wohlverschlossen zwanzig Minuten im Wasserbad kochen, dann stellt man die Flasche an einen kühlen Ort und öffnet sie erst unmittelbar vor dem Gebrauch. Ausgekühlte uneröffnete Flaschen erwärmt man in Wasser von 50° C. Saughütchen werden sorgfältig gereinigt und dürfen niemals mit Milch beschmutzt liegen gelassen werden. Die abgekochte Milch ist dann allerdings keimfrei, allein sie ist auch schwerer verdaulich geworden und wird von sehr schwächlichen

Fig. 442. **Spulwurm.** (Weibchen.) a Die weibliche Geschlechtsöffnung.

Kindern meist nicht vertragen. Die anfängliche Begeisterung für die Soxhletmilch hat jetzt bedeutend nachgelassen, nachdem man sich überzeugte, wie schädlich das lange Kochen der Milch den Kindern zuweilen ist.

Speichelfluß. Wenn die Speicheldrüsen übermäßig Sekret absondern, so daß der Speichel aus der Mundhöhle ausfließt, so spricht man von Speichelfluß. Infolge Vergiftung mit Arzneien, vor allem mit Quecksilber, dann auch Jod oder Pilokarpin, tritt dieser Zustand ein, bei nervösen Personen auch nach Zahnbehandlungen, ferner bei Mundentzündungen.

Behandlung. Kräftige Ausscheidungen bei Vergiftungen durch Schwitzkuren, kühle Mundbäder, Einlegen von Zitronenscheiben, ableitende Güsse bringen Besserung und Heilung.

Spulwurm (Fig. 442). Er erreicht oft eine Länge von 40 cm und hält sich in größeren Mengen im Dünndarm auf. Durch Wasser, schlecht gereinigtes Gemüse usw. kommen seine Eier in den menschlichen Darm, wo sie um so besser gedeihen, je kränker die Verdauungssäfte, je verkehrter die Nahrung ist. Fahles Aussehen, dunkle Augenschatten, Jucken in der Nase, Übelkeit, Heißhunger, Kopfschmerzen, Leibweh usw. wechseln ab. Kinder, die viel Brot essen, nervös und blutarm sind, leiden sehr häufig an dieser Wurmkrankheit.

Behandlung. Um sie schnell abzutreiben, ist das wirksamste Mittel Santonin, das man in jeder Apotheke erhält. Langsamer wirkt eine Diät von rohen Möhren, Kürbiskernen und Preiselbeeren, täglichen kalten Leibaufschlägen und Massage. Vor allem aber gilt es, die Diät zu ändern: Beseitigung jedweden Brotes und Kuchens, ebenso des Fleisches, dagegen reichlicher Genuß von grünen Salaten mit Zitronensaft, frischer Gemüse (besonders der Gurken!), Körner und Obst aller Art. Da wird dem Wurm sein Dasein im Darm zu ungemütlich; er zieht es vor, auszuwandern! Blutarme läßt man dann in der Sonne luftbaden und macht wohl auch eine Zeitlang mit Vorteil warme Kräuterbäder; denn je kräftiger die Verdauungsorgane werden, desto weniger ist Gefahr für Ansiedelung solcher Parasiten.

Starrkrampf. Durch krampfartiges Zusammenziehen sämtlicher Muskeln, das sehr schmerzhaft werden kann, entsteht der sogenannte Starrkrampf. Vergiftungen, wie durch Strychnin, kleine Verwundungen, welche teils eine große Nervenreizung nach sich ziehen, teils das Eindringen eines Bazillus gestatten, von dem die Medizin annimmt, daß er den

Starrkrampf veranlaßt, sind die Ursache des fürchterlichen Zustandes. Versuche, zu schlucken oder die Berührung eines anderen Menschen vermehren den Krampfzustand, und wenn nicht bald Besserung eintritt, geht der Kranke an Erschöpfung (Verhungern) zugrunde. Die Starrsucht tritt auch bei Hysterie ein und hat einen anderen Charakter als bei dem erstgenannten Zustand.

Behandlung. Heiße Bäder, heiße Kompressen auf Nacken und Rücken, feuchtwarme Wickelungen, Zufuhr frischer Luft und strengste äußere Ruhe dürften nebst Behandlung der vorhandenen Wunde am meisten Erfolg haben. Entfernung etwa vorhandener Fremdkörper in der Wunde muß natürlich in erster Linie stattfinden. Morphium und Chloroform lösen die Krämpfe für einige Zeit, indem sie lähmen und dann Gelegenheit geben, durch die Schlundsonde flüssige Nahrung zuzuführen.

Staub. Siehe zweites Kapitel über „Luft", I. Teil.

Stillen. „Kein heiligeres und glorreicheres Symbol der Lebensewigkeit konnte es geben als dieses: Das Kind an der Mutterbrust! Es war die Fortsetzung des Gebärens, die Mutter gab sich noch monatelang ganz hin, vollendete die Schaffung eines Menschen, öffnete die Lebensquelle, die aus ihrem Leibe durch die Welt floß. Sie hatte das nackte und hilflose Kind nur aus ihrem Innern entlassen, um es an ihrer warmen Brust zu bergen, an diesem neuen Zufluchtsort der Liebe, wo es sich wärmte und sich nährte. Sie allein konnte um ihrer beider Gesundheit und Schönheit willen die Nahrungspendende sein, nachdem sie die Daseinsspendende gewesen. Mit einfacher ruhiger Bewegung öffnete Marianne ihr Kleid und enthüllte ihre weiße Brust, deren rosige Spitze von Milch geschwellt war, wie eine Knospe, aus der die Lebensblume sich entfalten sollte. Sie tat dies unter der Sonne, die sie mit Goldglanz übergoß, angesichts der weiten Landschaft, die sie sah, ohne jede Scham oder Unruhe, nackt zu sein, denn die Erde war nackt, die Bäume, die Pflanzen waren nackt und quollen über von Lebenssaft. Die feine Milchquelle schwoll an und sollte zum Strome werden. Rings um sich fühlte die Mutter diese Quelle überall emporsprudeln und sich ergießen. Nicht sie allein nährte; die Frühlingssäfte schwellten die Ackerfurchen, machten die Bäume erbeben, drängten die Gräser empor, in deren Mitte sie saß. Unter sich, in dieser ewig zeugenden Erde, fühlte sie diese Säfteflut, fühlte sie auf sich übergehen, ihr die Milch wiedergeben, die ihrer Brust entfloß. Es war die Milchflut, die über die ganze Welt sich ergoß, die ewige Lebensflut, die ewig neue Saat emporsprießen läßt." So spricht Zola über seine säugende Marianne in seinem Roman „Fruchtbarkeit", diese schöne, gute und fruchtbare Mustermutter. Man lese das Buch.

Stimmritzenkrampf. Er kommt bei dicken Kindern häufig vor, wenn sie irgendwelche Aufregung gehabt haben. Der Anfall macht einen sehr erschreckenden Eindruck, das Kind bleibt ohne Atem, wird blau und fällt nach hinten. Ein Krampf der Kehlkopfmuskeln unterbricht die Atmung. Englische

Krankheit und schlechte Ernährung sind die häufigste Ursache, auch Nervenreiz durch Eingeweidewürmer.

Behandlung. Man öffne rasch die Kleider, bespritze die Brust mit kaltem Wasser, stecke die Beinchen in heißes Wasser, und drücke mit dem Zeigefinger den Zungenrand nieder, wodurch leichter Luft in den Kehlkopf eindringen kann. Die Behandlung der Grundursache ist dann unsere Hauptaufgabe, darunter Herbeiführung regelmäßiger Darmentleerungen und Beseitigung etwaiger Darmschmarotzer (Würmer). Mit zunehmendem Alter nehmen die Anfälle ab. Zur Warnung diene, daß auch Kinder von Trinkern oft an Stimmritzenkrampf leiden.

Stinknase (Ozaena). Siehe unter „Nasenkatarrh".

Stottern. Dieses unangenehme Übel ist auch unter Frauen nicht gar zu selten. Nicht organische Fehler sind seine gewöhnliche Ursache, sondern Störungen auf nervösem Gebiete, Unterbrechung des richtigen Atmens, Krampfzustände, Hemmungen, mangelnde Willensstärke. Daher erreicht man durch Sprachübungen und eine gewisse Atemgymnastik sehr viel bei Stotterern. Auch Stärkung ihres Selbstvertrauens, Übung in Selbstbeherrschung verhelfen wesentlich zum Ziele. Besonders für Kinder suche man zeitig die Hilfe von Spezialisten, weil gute und wiederholte Kuren bei diesen den Fehler, der die ganze spätere Lebensstellung beeinflussen kann, noch vollständig beseitigen können.

Stuhlverstopfung. (Siehe „Hartleibigkeit".) Wenn der Stuhlgang versagt und sehr hart ist und seine Entleerung daher sehr schwierig wird, so ist energisches Eingreifen notwendig. Die Zurückhaltung der zur Ausscheidung bestimmten Massen führt zur Bildung von Darmgasen und Anhäufung von Selbstgiften, die oft den Grund zu den verschiedensten Übeln legen, deren Entstehung man gewöhnlich nicht im Darme sucht. Dazu gehören zahlreiche Nervenleiden, Augen- und Zahnkrankheiten, Kopfschmerzen, Gemütsdruck usw. Bei Frauen führen diese Zustände überdies noch zur Bildung von Gewächsen im Becken, weil Stuhlverstopfung oft mit träger Blutversorgung des Darmes, mit Blutstauungen im Becken zusammenhängt und mitunter ein Jahrzehnt lang unbehandelt bleibt. Kalte Füße sind die häufigsten Begleiterscheinungen der Stuhlverstopfung.

Verstopfung kann durch Lähmung des Darmes, durch Krampfzustände, durch Verengung des Darmrohres, durch nervöse Schwäche, Trockenheit der Darmdrüsen usw. entstehen und zu achttägigen oder längeren Stuhlverhaltungen führen.

Behandlung. Man stelle zuerst besondere Ursachen fest und sorge dann für Beförderung des Stoffwechsels und der Zirkulation durch Bauchmassage, Gymnastik (siehe Fig. 386 und 387), Rumpfbeugen, zwanzigmal nacheinander ausgeführt, ferner für tägliche Sitzbäder mit kräftiger Abkühlung und von nicht zu langer Dauer. Je nach dem Allgemeinzustand

sind auch Heißluftbäder vorzüglich. Am gründlichsten heilt man Verstopfung durch Diät, da falsche Zusammenstellung der Nahrung die häufigste Ursache derselben ist. Zu reichliche Fleischnahrung neben mangelhafter Körperbewegung, zu viel mehlhaltige Nahrung erzeugt mit der Zeit trockenen, harten Stuhl. Man gebe statt dessen saftige Früchte gleich nüchtern morgens, dazu gutes Schrotbrot, täglich grüne Salate mit Zitronensaft und reichlich Öl, gedämpfte grüne Gemüse, Körnerspeisen, Hafergrütze (trocken gedämpft), Sauermilch, Kefir, ungegorenen Traubensaft, viel Apfel, Prunellenkompott usw. Wird noch täglich nachts ein kalter Leibaufschlag gemacht und morgens nach dem Erwachen ein Glas frisches Wasser getrunken, so weichen auch hartnäckige Verstopfungen. Um keine Fehler zu machen, lasse man sich vorher stets ärztlich untersuchen; zuweilen sind Beckengeschwülste, Gebärmutterblutungen usw. da, welche den Kurplan natürlich wesentlich verändern, Massage oder Sitzbäder und anderes ausschließen.

Suggestion. Man versteht darunter die Beeinflussung anderer, indem man durch Einreden auf sie neue Vorstellungen in ihnen erweckt, die ihr Handeln nach bestimmter Richtung lenken. Durch solche Suggestion kann man ebensoviel Gutes wie Böses schaffen, je nachdem die Moral der Suggestion oder die Urteilskraft des Beeinflußten beschaffen sind. Lehrer, Geistliche, Ärzte und Mütter, wie sie sein sollen, müssen durch Suggestion wirken und können dadurch unmerklich unendlich viel Gutes schaffen. Unser Tun, unser Reden ist stets Suggestion für andere, das im Guten und Schlechten andere beeinflußt, daher ebenso nützen und veredeln, wie schaden und verderben kann.

Syphilis (Lustseuche). Diese schreckliche Krankheit kennt man erst seit dem 15. Jahrhundert. Gegenwärtig ist sie in allen Ländern, unter allen Völkern verbreitet. Sie überträgt sich sehr leicht und entsteht nur durch geschlechtlichen Verkehr unreiner Art. Den ganzen Körper durchseucht sie und ist in vielen Fällen unheilbar. Ihre ersten Kennzeichen sind eine harte Geschwulst an den Geschlechtsteilen, geschwollene Lymphdrüsen, besonders in der Leistengegend, ein kleinfleckiger Ausschlag am Bauch oder dem ganzen Körper. Später, oft erst nach Jahren, entwickeln sich die syphilitischen Knoten an den verschiedensten Körperteilen, die auch in fressende Geschwüre zerfallen. Auch Gehirn und Rückenmark bleiben nicht frei davon, und das Ende solcher Menschen ist oft ein trauriges. Ihre Nachkommenschaft ist entweder lebensunfähig oder von elender Beschaffenheit. Syphilitische Männer stecken entweder ihre Frauen an, oder sie sind die Ursache wiederholter Aborte, indem die Früchte nicht lebensfähig bleiben. Lebensfähige Kinder syphilitischer Eltern kommen mit zahlreichen Gebrechen zur Welt, die wir nicht alle aufzählen wollen, weil sie ängstliche Mütter sofort veranlassen, bei ihren Kindern darnach zu fahnden, wenn der geringste Verdacht vorliegt. Befolgung unserer Grundsätze ist das sicherste Gegenmittel gegen Krankheiten aller Art, also auch gegen vererbte und veraltete Syphilis. Vorbeugung hinsichtlich der Entstehung

dieses Zustandes, der so oft ganze Familien vergiftet, muß die bewußte Aufgabe aller gewissenhaften Eltern werden: die Söhne bewahre man vor außerehelichem Verkehr, und die Töchter lasse man keine Männer heiraten, die früher eine Ansteckung erlitten haben. Dann gibt es gesunde Ehen mit kräftiger Nachkommenschaft!

Harmlos und schmerzlos beginnt die syphilitische Erkrankung und zwar 2 bis 4 Wochen nach erfolgter Ansteckung. Dieser Umstand wiegt viele Personen in Sorglosigkeit ein. Dann entsteht als Erstes eine kleine Geschwulst, die nicht schmerzt und meist erst dann beachtet wird, wenn sie größer geworden ist und vielleicht aufbricht. Sie sitzt beim Manne an der Vorhaut oder Eichel, beim Weibe an den großen oder kleinen Schamlippen. Sie kann einige Wochen bestehen, dann vergehen oder sich verhärten, wobei gleichzeitig die Leistendrüsen anschwellen (Bubonen). Das ist der sogenannte „Primäraffekt“ oder „harte Schanker“. (Siehe „Schanker“.) Die Drüsenschwellung kommt aber erst zustande, wenn das syphilitische Gift bereits den ganzen Körper durchsetzt hat. Entwickeln kann sich der harte Schanker überall dort, wo sich Schleimhautzellen befinden, die an einer Stelle die Oberhaut ein wenig verletzt hatten, so daß das Gift raschen Eingang fand. Daher entstehen sie auch an dem Mund. Als weiteres Zeichen der Allgemeininfektion sind die Hautausschläge, die sich bald früher, bald später am ganzen Körper entwickeln, anzusprechen. Man kennt die verschiedensten Formen vom kleinen roten Fleckchen bis zum hartrandigen Geschwüre („Syphilide“ und „Condylome“). Siehe unsere Tafel 24 „Hautkrankheiten“; Fig. 1 stellt die häufigste Form der Roseola syphil. dar, die besonders deutlich an den Bauchdecken auftritt. Auch wenn ein solcher Ausschlag schnell vergeht, darf man diese Erscheinung nicht als ein Zeichen der Ausheilung aufnehmen. Die Ausbrüche der Hauterkrankung können sich wiederholen und zwar unter den verschiedensten Symptomen. Die Schleimhäute des Rachens, Kehlkopfes und der Nase werden zuweilen in der heftigsten Weise von der Erkrankung ergriffen. Als hartnäckiger Katarrh beginnt sie, dann treten Knötchen auf und es entwickeln sich fressende Geschwüre, die den Gaumen bis auf den Knochen zerstören können. In der Nase kann die syphil. Ozaena entstehen (siehe diese) oder nach erfolgter Zerstörung die bekannte „Sattelnase“. In der Regenbogenhaut (Iris) entwickeln sich chronische Entzündungen, an den Knochen eitrige sehr schmerzhafte Entzündungen der Knochenhaut, viele Jahre nach der Ansteckung können noch innere Organe erkranken, Gehirn, Rückenmark usw., und zwar nach jahrelangem scheinbar gutem Befinden.

Daß Syphilis auch auf die Nachkommen sich überträgt, ist bekannt, und trotzdem werden alljährlich so viele unglückliche Kinder von syphilitischen Eltern ins Leben gesetzt. Auch bei den Neugeborenen treten Erkrankungen der Haut und der Schleimhäute in den Vordergrund. Allgemeine Schwäche, Erkrankungen der Knochen oder inneren Organe setzen ihrem Leben meist ein baldiges Ziel.

Als „primäre“ Erkrankung, 1. Periode, bezeichnet man den harten Schanker; als „sekundäre“ Syphilis, 2. Periode, die Haut- und Schleimhauterkrankungen

Fig. 443. Taulaufen.

und als „tertiäre“, 3. Periode, die späteren Nachschübe an inneren Organen.

Behandlung. Ist irgendwo das Unglück aber eingezogen, dann hüte man sich vor Quecksilberbehandlung, welche wohl viele syphilitische

Erscheinungen auf Jahre hinaus unterdrücken kann, den Organismus aber nur mit einem neuen Giftstoff durchtränkt, der schließlich noch schwerere Krankheitserscheinungen hervorruft, als die alte Syphilis hervorgerufen hätte. Man übergebe sich einem tüchtigen Arzte, welcher überzeugter Vertreter der physikalisch-diätetischen Richtung ist, und führe je nach Kräftezustand, Krankheitserscheinungen und Alter der Infektion eine systematische Kur durch. Sie wird in Sonnenbädern, Packungen, heißen Vollbädern, angepaßter Diät, Bergtouren, unter Umständen in einer Schrothschen Trockenkur usw. bestehen und, beizeiten angefangen, in den meisten Fällen Besserung oder Heilung bringen. Ist letztere aber ausgeschlossen, so wird sie wenigstens einen erträglichen Zustand schaffen und die Aussicht auf ein besseres Ende. Auf harten Schanker mache man feuchtwarme Aufschläge, die aussaugend wirken und etwa alle 4 Stunden gewechselt werden müssen. Streng vegetarische und flüssigkeitsarme Kost ist notwendig. Auch die kalte Unterbauchwaschung oder das alte, vielgeschmähte „Reibesitzbad" nach Kuhne hat glänzende Erfolge erzielt, so daß ohne jegliche Quecksilberkur dauernde Heilungen erzielt wurden. Unter den warmen Sonnenstrahlen Italiens soll Syphilis einen viel leichteren Verlauf haben und gründlicher ausheilen. Nervenschwache Frauen, welche die Erscheinungen der sekundären Syphilis gehabt haben, schicke man zu längerem Aufenthalt nach Italien.

Fig. 444. Temperaturmessung im Munde.

Hinsichtlich der Verehelichung ist den anscheinend auf diese Weise Geheilten zu raten, mindestens drei Jahre vom Zeitpunkt der Ansteckung an zu warten, und sich während dieser Zeit jeglichen Geschlechtsverkehrs zu enthalten, da man nicht feststellen kann, wann die Ansteckungsfähigkeit des Zustandes erlischt. Mit Bewußtsein aber eine so schreckliche Krankheit auf einen anderen Menschen zu übertragen, das ist ein Verbrechen, das heute unzähligemale verübt wird, da man wohl die der Prostitution ergebenen Frauen daraufhin ärztlich untersucht, nicht aber die Männer, welche die prostituierten Frauen benützen und straflos ihre in liederlichem Lebenswandel erworbenen schändlichen Krankheiten weiter tragen. Wer sich nicht als geheilt betrachten darf, muß auf die Ehe verzichten, denn syphilitische Kinder ins Leben zu setzen, ist auch ein Verbrechen. In zweifelhaften Fällen warte man fünf bis sechs Jahre mit der Verehelichung. Während der sekundären Syphilis, also während der Haut- und Schleimhauterkrankungen, ist die Ansteckungsfähigkeit am größten. Von Abbildungen syphilitischer Leiden, wie sie viele populäre Werke bringen, sehen wir grundsätzlich ab; sie gehören in ärztliche Lehrbücher, nicht aber in Schriften, die den Laien befähigen sollen, seine Lebensweise vernünftig einzurichten und sich vor Erkrankungen zu schützen.

T.

Tabak. (Siehe „Nikotinvergiftung".) Man schnupft, kaut und raucht diese Pflanze, welche einen narkotischen Bestandteil enthält und nur in wärmeren Ländern gedeiht. Die Tabakpflanze kam erst im 16. Jahrhundert aus Amerika nach Europa, wo sie anfangs als Giftpflanze bekämpft wurde.

Tabes, siehe „Rückenmarkserkrankungen".

Tanzen. Es ist schon im sechsten Kapitel unter „Sport" erwähnt. Mäßig geübt schadet es Gesunden nicht, Kranke aber, insbesondere Lungen- oder Herzkranke, oder an Uterusblutungen Leidende müssen sich davor hüten. Es strengt vor allem Herz, Lunge und Haut an und sollte daher nur in reiner Luft und lockerer Kleidung ausgeübt werden, ferner ohne vorher durch alkoholische Getränke den Körper erhitzt zu haben. Leider geschieht gerade das Gegenteil davon! Daher die so häufigen Erkrankungen nach Bällen.

Fig. 445. Temperaturmessung in der Achselhöhle.

Taubheit. Sie kann eine vollständige sein, wenn das Ohr die Hörfähigkeit ganz verloren hat, und eine nur teilweise, wenn das Unterscheidungsvermögen für nahe oder deutliche Geräusche geblieben ist. Im letzteren Falle spricht man von Schwerhörigkeit, die durch Veränderung der schalleitenden Teile des Ohres entsteht, im ersten Falle von Taubheit, welche auf Krankhaftigkeit der schallempfindlichen Teile zurückzuführen ist. Die absolute Taubheit kann angeboren oder auch erworben sein; im ersteren Falle zieht sie auch Stummheit nach sich, weil das Kind zur Nachahmung von Tönen, die es nie gehört hat, nicht veranlaßt wird. Solche unglücklichen Kinder gehören am besten in eine Taubstummen-Anstalt. — Die Schwerhörigkeit dagegen ist oft heilbar, sofern es sich nicht um Zerstörung einzelner Teile des Ohres handelt. Ihre Ursache kann sowohl im äußeren Gehörgang liegen, wie am Trommelfell, oder in der Paukenhöhle und von schweren Entzündungen mit Eiterungen zurückgeblieben sein. Mit zunehmendem Alter bemerkt man oft auch eine Abnahme der Empfindlichkeit des Hörnervs oder

der Beweglichkeit der Hörknöchelchen (Verkalkung derselben), was stets Schwerhörigkeit zur Folge hat. Man bewahre das Ohr vor starken Geräuschen und vernachlässige nicht Katarrhe oder Schmerzen. Manchmal werden nasse Watteeinlagen, feuchtwarme Packung der ganzen Ohrgegend, Rückengüsse und heiße Beinbäder, auch Massage des Kopfes und Erschütterung der Ohrgegend innere Befreiung und feineres Hörvermögen schaffen. Je nach der Art des Ohrleidens muß die Behandlung gehandhabt werden.

Taulaufen. Menschen, die ohne Schuhe aufgewachsen sind und nur ausnahmsweise Schuhe anlegen, verstehen nicht, wie man das Betreten von nassem Gras als besonderes Heilmittel bezeichnen kann; Kulturgeschöpfe aber, die in jeder Weise verweichlicht sind und mit der nackten Sohle nicht einmal eine blank gescheuerte Diele zu berühren wagen, sind über eine solche Zumutung anfangs immer sehr entsetzt. Die Haut ihrer Sohle ist sehr empfindlich, daher wirken Temperaturunterschiede anfangs heftig ein und die reflektorische Wirkung auf höher liegende Organe ist zuweilen recht stark. Das Laufen im nassen Grase mit nackten Füßen kann daher für empfindliche Menschen als stark ableitendes Mittel betrachtet werden. Pfarrer Kneipp hat das Taulaufen zu Ehren und damit vielen Vergnügen und Nutzen gebracht. Unser Bild Fig. 443 zeigt die Verfasserin der „Hausärztin" mit einer kleinen Schar von Patientinnen, wie sie morgens zu früher Stunde in heiterster Stimmung im taufrischen Grase waten und sich dabei einen prächtigen Appetit zum Frühstück holen. In vielen Naturheilanstalten wird dieses schöne Abhärtungsmittel geübt, und wo Gras und freier Himmel ist, dort empfehlen wir jedem zur Erfrischung und Kräftigung diesem schönen Beispiel zu folgen.

Fig. 446. Temperaturmessung im Darm.

Tausendgüldenkraut. Es enthält einen starken Bitterstoff, der es gegen Verdauungsstörungen wirksam macht. Man macht Aufgüsse, die wochenlang getrunken werden, und nimmt auf etwa 200 Gramm Wasser fünf bis zehn Gramm des trockenen Krautes. Bei Appetitlosigkeit und chronischem Magenkatarrh trinke man morgens nüchtern eine Tasse ohne Zuckerzusatz.

Temperaturmessungen. Aus dem Vorangegangenen weiß der Leser schon, daß die chemischen Veränderungen beim Stoffwechsel Wärme erzeugen; wenn diese sich nun abnorm steigern, die „Verbrennung" sich vermehrt, so entsteht auch außergewöhnliche Wärme; die Haut „brennt", die

Augen „leuchten", der Atem „fliegt": wir haben Fieber. Die Höhe dieser Wärme gibt Aufschluß über die Vorgänge im Organismus; wir haben die Wärme zu messen gelernt und benützen dazu das wärmeempfindliche Quecksilber, das sogenannte Thermometer. Diese Messungen sollte jede Hausfrau verstehen; denn sie allein geben uns in zweifelhaften Fällen einen richtigen Maßstab für den Ernst des Zustandes eines Erkrankten. Auch sollte ein Fiebert hermometer in keinem Hause fehlen. Auf Fig. 444 bis 446 wird uns die verschiedene Art der Temperaturmessung dargestellt; Messung im Munde, in der Achselhöhle, im Darme. Letztere ist die zuverlässigste, weil sie den Wärmegrad des Körperinnern gibt; doch ist sie bei empfindlichen Kranken oder störrigen Kindern oft schwer auszuführen.

Thermen. Man versteht darunter „Wildbäder", das sind aus der Erde kommende Quellen, welche konstant höhere Temperaturen haben als unser gewöhnliches Trinkwasser. Oft enthalten sie aufgelöste Mineralien. Ist ihre Wärme höher als die unseres Blutes, so erregen sie bedeutend, lösen und erweichen und sind daher bei Gicht, Steifigkeit, bei Ausschwitzungen wirksam; diejenigen unter Blutwärme haben eine mehr beruhigende Wirkung und sind bei Schwächezuständen angezeigt.

Fig. 447. Stellung zur Untersuchung und Massage. Nach Thure-Brandt.

Thermometer. Fig. 381 und 382 stellen einen Thermometer für Bäder und einen für Körpermessungen dar. Man vermeide bei seiner Benützung grelle Übergänge von sehr heißer und sehr kalter Temperatur, weil sonst die zarte Glasröhre leicht springt. Das untere Ende des Fiebert hermometers ist zapfenförmig geformt, um in Körperhöhlen, wie das Darmende oder die Achselhöhle, leicht eingeführt werden zu können. Dort läßt man es fünf bis zehn Minuten liegen, um eine richtige Zahl zu erhalten. Die auf der Tabelle (Fig. 382) geschriebene Zahl 37 gibt die normale Wärme Gesunder an, die je nach Witterung und Kleidung meist unter 37° bleibt. Man rechnet bei der Temperaturmessung des Körpers nach Celsius, welcher die Hundertteilung einführte. Die Badethermometer hatten bisher die Achtzigteilung nach Réaumur. Man ist nun bemüht, eine einheitliche Berechnung durchzuführen und alles nach Celsius zu berechnen. Um dies zu erleichtern, haben wir auch eine Umrechnungstabelle gebracht, Fig. 325, welche uns das Verhältnis der Zahlen veranschaulicht. Wir ersehen aus

derselben, daß auf 8° Réaumur 10° Celsius kommen uff. Bei der Angabe unserer Badetemperaturen waren wir bemüht, die neue Temperaturmessung nach Celsius durchzuführen, so ungewohnt sie auch vielen noch sein mag.

Fig. 448. Gebärmutter-Massage.
M Mastdarm. G Gebärmutter. S Scheide.
Massage der vorderen Uteruswand vor der Aufrichtung.

Thrombose (Gefäßverstopfung). Durch Zirkulationsstörungen bei örtlichen Leiden, nach unbekannten Vorgängen im Blute bilden sich zuweilen in den Gefäßen Ablagerungen, welche ein Gefäßrohr ganz zu verstopfen vermögen. Daß der Blutlauf dadurch gehemmt wird, Schwellung, Schmerz, ja Absterben in dem betroffenen Gliede entstehen kann, ist begreiflich. Kleine und verkalkte Thromben aber sind ungefährlich. Am häufigsten tritt die Thrombose in den Beinvenen auf, im Wochenbett, nach Operationen, durch Arzneigifte usw. (siehe Phlegmasie). Beförderung des Blutumlaufes durch entsprechende Wasseranwendungen, verminderte Nahrungsaufnahme, Ruhe bei ärztlicher Aufsicht werden oft zur Heilung führen.

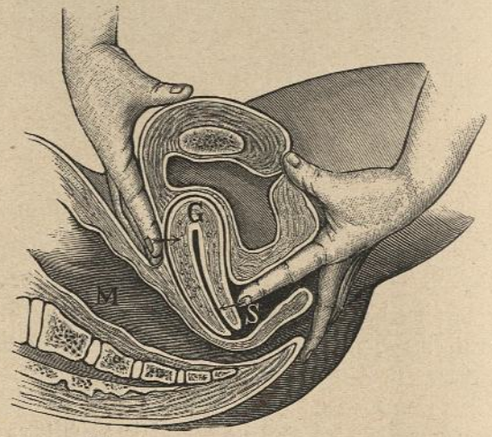


Fig. 449. Gebärmutter-Massage.
M Mastdarm. G Gebärmutter. S Scheide.
Massage der aufgerichteten Gebärmutter durch die äußere Hand.

Thure-Brandt-Massage. Der Schwede Thure-Brandt hat nach langen Versuchen und Studien eine neue Heilmethode zusammengestellt, welcher die Frauen sehr viel zu verdanken haben. Er hat damit nämlich gezeigt, wie man Lage- und Gestaltsveränderungen der Gebärmutter verbessert, ohne zu operieren oder Ringe einzuführen, und nach ihm arbeiten jetzt viele Ärzte in diesem Sinne, wenn auch kaum einer die Künstlerschaft eines Thure-Brandt erreichte.

Seine Methode besteht darin, daß er mit einer Hand innerlich den Gebärmutterhals stützt und mit der anderen von außen, also durch die Bauchdecken durch, die Gebärmutter oben faßt, sie kreisförmig streicht, sie in die richtige Lage schiebt, oder verengte Stellen in der Umgebung der Gebärmutter dehnt und streckt, wodurch größere Beweglichkeit und eine Verbesserung der Zirkulationsverhältnisse erzielt wird. Bei Knickungen aber wird der mehr oder minder harte Knickungswinkel gedrückt und ausgestrichen, teils durch die äußere, teils durch die innere Hand, so daß auch hier eine Erweichung und bessere Durchblutung entsteht und alte und heftige Schmerzen bei der Monatsblutung beseitigt oder wenigstens gemildert werden. Diese „Durcharbeitung" der Gebärmutter wird fünf bis zehn Minuten lang vorgenommen, während die Patientin ausgestreckt mit angezogenen Beinen liegt und der Arzt ihr zur Seite sitzt. Man führt die Art der inneren Behandlung drei-, unter Umständen auch sechsmal wöchentlich durch, und zwar ein bis zwei, auch drei Monate lang. Handelt es sich nur um allgemeine Kräftigung und Verbesserung des Stoffwechsels, so genügt meistens schon eine Behandlung von wenigen Wochen; bei Verwachsungen aber und ausgesprochenen Verlagerungen ist eine längere Durchführung der Massage nötig. Die Massage ist sehr schwierig und erfordert ausgebreitete physiologische und anatomische Kenntnisse, sie sollte daher nur von geübten Ärzten und auch von diesen nur mit Vorsicht ausgeübt werden. Da aber diese Art der Behandlung, wenn sie nur von männlichen Ärzten ausgeführt wird, das weibliche Zartgefühl sehr verletzt, so hat sie naturgemäß den Ruf nach weiblichen Ärzten noch lebhafter gemacht, und wir können im Interesse der leidenden Frauenwelt nur bestätigen, daß es eine der wichtigsten Aufgaben der Ärztinnen ist, gerade solche Heilmethoden beherrschen zu lernen. Leider sehen wir heute noch den größeren Teil der deutschen Ärztinnen als Gegnerinnen der physikalisch-diätetischen Methoden und nur als Anhängerinnen der chemisch-operativen, d. i. der alten Schulmedizin, die im Schneiden und Ätzen ihre

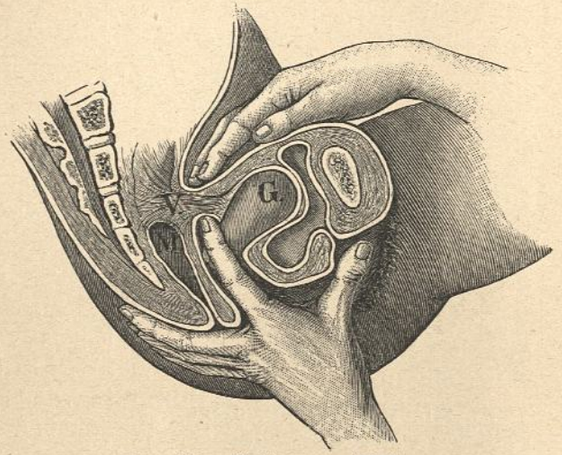


Fig. 450. Gebärmutter-Massage.
M Mastdarm. G Gebärmutter. V Verwachsung der Gebärmutter mit dem Mastdarm, die durch Dehnung gelockert wird.

größte Kunst erblickt. Fig. 447 zeigt die Lage der Patientin während der Massage und Fig. 448 bis 450 die Stellung der Hände der Ärztin und die Art der Beeinflussung der Gebärmutter durch dieselben.

Auf die Frage, ob jeder Fall von Gestalts- und Lageveränderung der Gebärmutter der inneren Behandlung durch Massage zugängig ist, antworten wir mit „Nein", ebenso auf die Frage, ob jeder Fall durch dieselbe heilbar sei. Es gibt Entzündungen und Fälle von nervöser Reizbarkeit, wo sie keineswegs angezeigt ist; ja wir schließen schon jene Fälle aus, in welchen ausgesprochene Schmerzhaftigkeit vorhanden ist. In solchen hat zuerst die Wasserheilmethode ihre Aufgabe zu erfüllen, und wenn sie ein schmerz- und entzündungsfreies Gebiet geschaffen hat, dann erst kommt Massage an die Reihe.

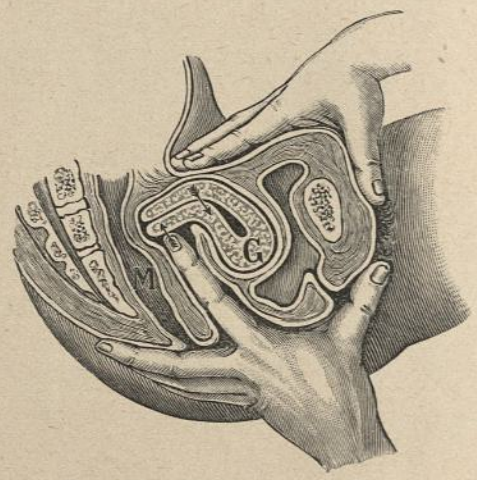


Fig. 451. **Gebärmutter-Massage.**
(Ausgleichung einer Gebärmutter-Knickung.)
M Mastdarm. G Gebärmutter.

Die Erfahrung hat gelehrt, daß wir auf diese Weise schneller an das Ziel gelangen und daß die Patienten weniger dabei zu leiden haben. Bei alten Verwachsungen, ferner nicht minder bei harten Knickungen kann auch die beste Massage keine vollständige Beseitigung der vorhandenen Fehler erzielen; sie kann die Beschwerden unter Benützung anderer Heilfaktoren (Wasser, Bewegung, Diät) aber vermindern, was ja mitunter schon ein großer Gewinn ist.

Daß Thure-Brandt eine „zuleitende" und eine „ableitende" Massage unterschied, wollen wir hier nicht näher ausführen, da dies für Laien keinen praktischen Wert hat; wir weisen nur noch auf die schwedische Heilgymnastik hin, welche wir, um nach jeder inneren Massage abzuleiten, auch anwenden. Fig. 268 bis 270 stellen solche wesentlichen Übungen dar, die nebenbei auch von vortrefflicher Allgemeinwirkung sind. Noch komplizierter wird die Massage ferner, wenn wir sie mit Assistenz ausüben, um eine „Hebung" der Gebärmutter auszuführen, die bei Erschlaffungszuständen (Senkung, Vorfall) vortrefflich wirkt. Die Gehilfin dringt von außen tief in die Bauchhöhle ein und sucht die Gebärmutter durch langsamen Zug mit beiden Händen zu erheben, während die Ärztin innerlich dieselbe in die Höhe und der Gehilfin entgegenschiebt. Leider eignen sich viele Fälle nicht zu solchen Übungen, so wirksam sie auch sind.

Die gut ausgeführte Massage ist also nicht schmerzhaft, ja unmittelbar darnach treten sogar Wohlbehagen und leichtes Gefühl im Leibe ein.

Todeszeichen. Viele Personen ängstigen sich, daß sie scheintot begraben werden könnten; es ist daher gut, wenn absolut sichere Todeszeichen allgemein bekannt sind. Solche sind: das Aufhören der Herztätigkeit, also auch Stillstand des Pulses, beim Anschneiden eines Blutgefäßes kein Ausfließen von Blut, dann Totenstarre und schließlich blaugrüne Totenflecken oder übler, von der Leiche ausgehen-

Fig. 452. **Der Trinker in seinem Heim.**

der Geruch. Wenn der Eintritt dieser Zeichen abgewartet wird, braucht man Scheintod nicht zu befürchten. Sie treten je nach der Lufttemperatur und der Krankheit schon am ersten Tage, oft aber erst am zweiten oder dritten Tage nach dem Tode ein.

Traubenkuren. Sie stehen in altem Ansehen, da sie sich bei Darmleiden, Hämorrhoiden, Leber- und Gichtleiden stets bewährten. Man genießt ein

bis vier Pfund Trauben täglich, entfernt aber Kerne und Häute und beschränkt entsprechend die andere Nahrung. Auch genügende Bewegung muß während der Kur gemacht werden, und ein Magenleiden darf gleichzeitig nicht bestehen.

Träumen. Wenn dem Gehirn während des Schlafes zu viel Blut zugeführt wird, so bleibt es tätig, aber mit Ausschaltung des Bewußtseins. Es schöpft aus der Erinnerung ohne Mittätigkeit der kritischen Vernunft, weshalb die Traumbilder oft so verworren und unlogisch sind. Daß bei lebhaftem Träumen die Ruhe und Kräftigung des Gehirns unvollkommen ist, ist klar; man sei also bemüht, das Träumen zu verhindern. Man genieße nur leichtes Abendbrot, vermeide dabei erregende Getränke und mache womöglich darnach noch einen Spaziergang. Im warmen Bette ein kalter Leibaufschlag und bei kalten Füßen kräftige nasse Frottierung derselben vor dem Zubettgehen und eine Wärmflasche ins Bett, dies leitet das Blut vom Gehirn ab und beruhigt es dadurch. Lesen vor dem Schlafengehen, wie lebhafte Unterhaltung ist sehr nachteilig. Bei sehr erregbaren Personen sind auch warme Vollbäder, spät abends genommen, wirksam; am sichersten aber wirkt ausgiebige Muskelermüdung, durch körperliche Anstrengung am Tage in guter Luft erzielt.

Tribade ist eine Frau, welche sich der „lesbischen Liebe" ergeben hat. Es ist dies widernatürliche Unzucht, der geschlechtliche Verkehr zwischen Frauen, natürlich auch eine Art Onanie, die aber zu zweien ausgeübt wird und daher weniger kräfteverbrauchend wirkt. Diese Verirrung ist verbreiteter, als man oft denkt und ist zum Teil die Folge der Ehescheu der Männer und der Angst der unverehelichten Frauen vor natürlichen Folgen des heimlichen Liebesverkehres. Auch wird sie bei alten Onanistinnen oft beobachtet.

Trichinose. Im zweiten Kapitel über Ernährung sind auch die tierischen Krankheiten erwähnt, die uns krankes Fleisch geben. Man lese nach. Die Trichine lebt hauptsächlich im Muskelfleisch der Schweine, wird im menschlichen Magen frei und wandert weiter, dabei große Schmerzen verursachend. Wenn die Beschaffenheit des genossenen Fleisches nicht rechtzeitig erkannt wird, ist es schwer, der ausgebrochenen Trichinenkrankheit im Menschen beizukommen. Heiße Aufschläge auf schmerzende Stellen, Einspritzungen, Henselsche Salzkur, um die Energie zu heben, Dampfbäder unter Umständen u. a. werden Linderung schaffen. Als erstes aber entleere man den Darm und Magen durch Rizinusöl und Spülungen und trinke dann Olivenöl, in welchem Trichinen umkommen.

Tripper (Gonorrhoe). Es wird damit jener Katarrh der Harnröhrenschleimhaut des Mannes bezeichnet, welcher sich auf die gesunde Schleimhaut der Scheide sehr leicht überträgt, umgekehrt natürlich auch durch die erkrankte Scheide auf die Harnröhre des Mannes. Milchiger Ausfluß, Jucken, Brennen, Hitze, Unbehagen, Röte und Schwellung sind seine Anzeichen, die bei ungenügender Behandlung wochenlang andauern können. Zieht sich die Entzündung aber höher hinauf, so werden die Gebärmutter und nur zu oft Eileiter, ja selbst Eierstöcke ergriffen, und es entwickeln sich jene langwierigen und schmerzhaften Leiden, welche so oft von Unfruchtbarkeit gefolgt sind und den Frauen das Leben verbittern. Diese Infektionskrankheit ist daher für die Frau gefährlicher als für den Mann. Wird etwas Tripperschleim ins Auge gebracht, so entstehen daselbst heftige und sehr gefährliche Entzündungen. Beim Manne hat der Tripper eine Vernarbung und dadurch Verengung der Harnröhre zur Folge, die manchen alten Mann als Strafe für unsittlichen Lebenswandel in der Jugend quält.

Fig. 453. **Entzündung der Vorhaut** (Paraphimose).

Der Infektionsherd kann sich bei der Frau auf die Scham erstrecken, hier Entzündung und Brennen verursachen oder kann sich, wie gewöhnlich, auf die Harnröhre, die Scheide und die Gebärmutter ausbreiten. Dringt der Eiter in eine der Bartholinischen Drüsen ein, so entsteht ein großes Geschwür, das bei ungenügender Behandlung jahrelang unausgeheilt bleibt und sehr hinderlich werden dann. Um sich davon endgültig zu befreien, bleibt nichts anderes übrig, als die Drüse vollständig ausschneiden zu lassen — eine verhältnismäßig kleine Operation, welche den alten Eiterherd gründlich beseitigt. (Siehe Bartholinische Drüsen und Fig. 288.) Ferner entsteht bei Tripperinfektion sehr oft eine Art Warzenbildung an den äußeren Geschlechtsteilen, sogenannte „Spitzwarzen" oder spitze Condylome, welche sich mitunter weit ausbreiten und dann mannigfache Beschwerden verursachen. Je mehr die Infektion und ihre Folgen auf die äußeren Geschlechtsteile beschränkt bleiben, desto ungefährlicher ist die Erkrankung und kann um so schneller behoben werden. Da aber die Übertragung durch die tripperkranke Harnröhre des Mannes stattfindet, so ist die Ansteckung der Gebärmutter begreiflicherweise der häufigere Fall. Der Gebärmuttertripper kann hitzig oder auch schleichend auftreten; bei chronischem, nicht ausgeheiltem Tripper des Mannes (ein sehr häufiger Fall!) findet die Übertragung im ehelichen Verkehr immer wieder statt und da wird die Erkrankung der Gebärmutter bei chronischem Ausfluß und Entzündung auch fast unheilbar und die Krankheitssymptome sind zahlreiche. Daß bei solchen Vorgängen die Gebärmutter-Innenhaut am schnellsten

der Zerstörung unterliegt, wird den Leserinnen klar sein, welche alles über Gebärmutterleiden in diesem Buche Gesagte begriffen haben.

Eine weitere Steigerung des Zustandes liegt in der Erkrankung der Eileiter. Der Eileitertripper kann sich auch auf das Bauchfell übertragen und dann lebensgefährlich werden, oder er setzt sich auf die Eierstöcke fort. Unter Fieber, heftigen Schmerzen bilden sich Eitersäcke an den Eileitern, oder die Ovarien entzünden sich und vereitern, es entstehen heftige Blutungen, oder es versiegt die Menstruation vollständig, wenn sämtliches eiertragendes Gewebe in den Eierstöcken vernichtet ist. Dann ist die Frau im doppelten Sinne unfruchtbar geworden, zuerst weil die Gebärmutterschleimhaut den Ansatz einer befruchteten Eizelle nicht mehr gestattet, dann weil aus den eitrig erkrankten Eierstöcken überhaupt keine Eizellen mehr abgeschickt werden. Die Schmerzen sind heftige und die Nervosität nimmt zu. An dieser furchtbaren Wirkung mag man die Gefahr der Trippererkrankung für das weibliche Geschlecht ermessen. Tausende gesunde, lebensfrohe junge Frauen sind in und außerhalb der Ehe durch die Tripperinfektion des Mannes zu jahrelangem, schwerem Siechtum verurteilt worden, zu frühem Tod oder zu lebensgefährlichen Operationen. Die leichtfertige Auffassung einer Trippererkrankung ist daher ganz unverzeihlich.

Es hat durchaus keinen Zweck, alle Formen der Trippererkrankung in einem Buche für Laien breit auszuführen und dadurch bei den Leserinnen Angst und falsche Vorstellungen zu erwecken. Unsere Angaben genügen, um die nötige Aufklärung zu geben. Man mache sich nur mit der ersten Abwehr vertraut, der es, richtig durchgeführt, fast immer gelingt, die Verbreitung der Entzündung nach den inneren Organen der Frau zu verhüten und alle krankhaften Erscheinungen rasch zu mildern. Man versäume jedoch nie, sofort bei Beginn der ersten auffälligen Anzeichen eine Bestätigung des Zustandes beim Arzte einzuholen. Eine Form der männlichen Trippererkrankung bringen wir in Fig. 453. Es ist die Entzündung und Schwellung der Vorhaut nach heftiger Infektion. Die Eichel wird durch sie hinten abgeschnürt (Paraphimose) und die Beschwerden sind große. Es ist so starke Schwellung der Vorhaut nicht eine Begleiterscheinung jedes Grades der Ansteckung.

Behandlung. Treten gleichzeitig Fieber und heftiges Brennen ein, so sind Bettruhe und halbstündlich zu wechselnde kalte Umschläge sowie nasse Tampons notwendig. Dann mache man Sitzbäder von 30° auf 18° C. abgekühlt, von 10 Minuten Dauer und lasse im Heißluftbad tüchtig schwitzen. Auch Ausspülungen der Scheide sind hier nötig, um das Wundwerden durch den ätzenden Ausfluß zu verhindern, sowie das Brennen und die Ansammlung der gefährlichen Ausscheidungen zu vermindern. Man macht sie lau mit Zusatz von Wasserstoff-Superoxid, welches desinfizierend wirkt. Gelingt es durch die Wasserbehandlung und durch die Bettruhe, den entzündlichen Prozeß auf die Scheide zu beschränken, so wird rasch Heilung ohne

weitere ernste Folgen eintreten. Selbstverständlich ist auch längere eheliche Abstinenz und, wenn der Gatte sich als tripperkrank erwies, Unterbrechung jeglichen intimen Verkehrs bis zu seiner vollständigen Gesundung eine der ersten Bedingungen für die Frau, sonst ist ihre chronische innere Erkrankung eine unausbleibliche Folge. Man dringe darauf, daß sich der Mann sofort einer energischen und eingreifenden Kur unterziehe und hüte sich, Handtücher und Bettwäsche Tripperkranker zu benützen, weil sich das Gift des Trippers ungemein leicht verbreitet und neue Ansteckungen verursacht. Größte Reinlichkeit und Sorgfalt ist bei diesem Zustand also nötig! Die Tampons verbrenne man, Hemden und Bettücher brühe man mit heißem Sodawasser nach der Benützung, und die Hände wasche man jedesmal mit Lysol, wenn man Spülungen und Watteeinlagen in den Genitalien gemacht hat. Es ist vorgekommen, daß ganze Familien infiziert wurden, weil man unvorsichtig und unreinlich war! Sitzdampf, heiße Bauchkompressen, Beinpackungen, kühle Wickel usw. kommen bei schwereren Erkrankungen in Betracht, die je nach den Symptomen verschieden angewendet werden. Vegetarische Kost, allgemeine Pflege sind selbstverständlich. Welche Strafe übrigens ein Mann verdient, der seine ahnungslose Frau betrügt und sie noch dazu in gewissenloser Weise ansteckt, das zu entscheiden überlassen wir dem Gefühl der Leser. Unter sittlich lebenden Menschen gibt es keinen Tripper!

Trockenpackung. Siehe „Packungen".

Tropen. Siehe Seite 124 unter „Ernährung", „Wüstenluft" und „Tropenarzt" von Dr. Hey.

Trunksucht. Unter „Säuferwahnsinn" und „Getränken" im zweiten Kapitel des I. Teils über „Ernährung" haben wir über das Trinken und die Wirkung des Alkohols schon gesprochen. Fig. 452 zeigt uns eine Familienszene, wie sie in Trinkerfamilien oft zu beachten ist. Angst und bittere Not bei Frau und Kindern, Leichtsinn, Roheit und unlöschlicher Durst beim Manne. Unser Bild zeigt nur den Beginn einer jener widerlichen Szenen, welche oft mit wüsten Scherzen des Mannes eingeleitet werden, um mit Mißhandlungen der Frau und Kinder zu endigen.

Möchten die Frauen sich vereinigen, um mit allen Kräften die Trunksucht zu bekämpfen! Volle Enthaltsamkeit der Frauen und Kinder vom Alkohol ist das erste Mittel, das zum Siege in diesem Kampfe verhilft. Auch Tafel 6 bringt drastische Beweise für die schrecklichen Verwüstungen, die jahrelanger Genuß von alkoholischen Getränken im menschlichen Körper anzurichten imstande ist.

Tuberkulose. Der Name kommt von Tuberkulum „Knötchen", das sich durch den Reiz eines Bazillus entwickelt, der sich in widerstandsunfähigen Geweben ansiedelt. Es verkäst, verkalkt, zerfällt und wirkt demnach zerstörend. Man lese nach, was über Lungenschwindsucht gesagt ist. Die Knötchenbildung tritt an der Haut auf als „Hauttuberkulose", an inneren

Häuten wie Brust- und Bauchfell, Hirnhaut usw. (Milliartuberkulose), an Knochen und mit Vorliebe in den Lungen. Der Verlauf ist schleichend, die Neigung zur Heilung gering. Abmagerung, allgemeine Schwäche, schleichendes Fieber, Schmerzen sind die allgemeinen Anzeichen. Direkte Vererbung ist selten nachzuweisen, wohl aber vererbt sich ein „schwindsüchtiger Bau" und jene Schwäche, welche zu tuberkulösen Erkrankungen geneigt macht. Daher sollten die Nachkommen tuberkulöser Eltern eine ganz besondere, zielbewußte Pflege und Erziehung genießen, besser noch natürlich: ausgesprochen tuberkulöse Menschen sollten niemals Kinder in die Welt setzen, denn es ist unter den heutigen sozialen Verhältnissen unmöglich, ihnen allen jene idealen Verhältnisse zu schaffen, die notwendig sind, um sie vor gleicher Erkrankung zu bewahren. Viel Sonne, ozonreiche Luft (Wald- und Seeluft) vorwiegende Fruchtdiät, kräftigende Arbeit im Freien (nicht in Werkstätten und Bureaus) Nackt-Gymnastik — das sind die Hauptfaktoren bei der Erziehung jener jungen Menschen, die tuberkulöse Anlagen zeigen. Die Erkrankten aber sollten nicht in Steinhäuser gelegt werden, nicht Fleischkost und Kreosot und Wein erhalten, sondern in südlicher Gegend, wo wir unvergleichlich mehr Sonne haben als in Mitteleuropa, und wo diese Sonne auch wärmer ist und daher Wunder wirkt, in offenen Baracken nach den bereits tausendfach bewährten Prinzipien der physikalisch-diätetischen Heilmethode (sog. Naturheilmethode) gepflegt werden. Wenn jetzt ein Drittel aller an Krankheiten Sterbenden an Tuberkulose zugrunde geht, so wird die bessere Hygiene der Zukunft und die zunehmende Alkoholabstinenz diese ungeheure Zahl nicht nur vermindern, sondern eine ärztliche Behandlung in diesem Sinne wird von den Erkrankten sicher zwei Drittel retten und dem Leben wiedergeben.

Turnen. Für Gesunde ist es zweifellos stärkend und für das weibliche Geschlecht ganz unentbehrlich, weil ihm sonst jegliche körperliche Dressur fehlen würde. In der Schule dient es dazu, die üble Wirkung des langen Sitzens, die übermäßige geistige Anspannung der Kinder dadurch auszugleichen, daß es verschiedene Bewegungen und tiefere Atmung zur Bedingung macht und daher eine Ansammlung von Ermüdungsstoffen im Gehirn verhindert. Im übrigen aber kräftigt es Körper und Mut, erhöht die persönliche Geschicklichkeit und vermehrt den Stoffwechsel. Aber sind alle diejenigen gesund, welche turnen und oft mit Begeisterung turnen? Leider nein! Die einen haben erregte Herznerven, die anderen Zirkulationsstörungen, die einen erschlaffte Beckenorgane und daher Beschwerden, die anderen bekommen auf jede größere Anstrengung vermehrte Menstruation; die einen haben beständig mit Kopfschmerz zu tun, welchen das Turnen noch vermehrt, und die anderen haben Kreuzschmerzen nach allem, was sie unternehmen. Diese alle sagen: „Wir vertragen das Turnen nicht!" Ganz richtig, es wird ohne Anpassung an ihre Zustände geübt und muß ihnen daher schaden. Darum spielt die Heilgymnastik heutzutage eine so große Rolle. Sie ist nichts anderes als systematisches Turnen, aber den körperlichen Kräften

und den krankhaften Zuständen angepaßt, nicht für alle gleich, wie das „Turnen", sondern für jedes anders. Darum also, wer das Turnen nicht verträgt, heile sich unter ärztlicher Leitung erst aus, kräftige sich durch Heilgymnastik und trete dann erst einem fröhlichen Turnverein bei. Besonders vorsichtig sei man mit dem Turnen bei schwächlichen jungen Mädchen.

Typhus. Unter schlechten Lebensverhältnissen, bei Hunger, verdorbener Luft, schlechtem Wasser entwickelt sich das Typhusgift, das sehr leicht übertragen wird und zu schweren Erkrankungen führt. Der Sitz der Krankheit ist der Darm, in welchem sich Geschwüre entwickeln; heftiges Fieber, Besinnungslosigkeit, erbsenwasserähnliche Stühle, schwerer Kopfschmerz im Beginn der Krankheit usw. sind die Begleiterscheinungen. Sie kann mehrere Wochen andauern. Bei gutartigen Fällen tritt in der zweiten Woche schon Besserung ein. Man unterscheidet Fleck- und Unterleibstyphus. Der Typhus ist eine schwere Krankheit und bedarf sorgfältiger ärztlicher Beaufsichtigung.

Behandlung. Lebt man vernünftig und weiß man äußeren Gefahren, z. B. schlechtem Trinkwasser, zu begegnen, so wird sich das Typhusgift gar nicht entwickeln. Größte Reinlichkeit hat den Kranken zu umgeben, tägliche Halbbäder von 37° C. mit kühleren Übergießungen, je nach Fieber und Kräftezustand ausgeführt, laue Leibaufschläge und Klystiere usw. bringen nicht nur Linderung, sondern auch Heilung. Als Nahrung darf nur Flüssiges gereicht werden, um jeglichen Darmreiz zu verhüten, da sonst Darmblutungen oder Durchbruch der Geschwüre nach der Bauchhöhle zu eintreten können. Schleimsuppen, Mandelmilch, Heidelbeer- und etwas Zitronensaft sind ausreichend. Gegen den oft heftigen Durst gibt man gutes Wasser, mit den genannten Fruchtsäften vermischt. Später kann man löffelweise rohe Milch bester Qualität reichen. Die Wäsche des Typhuskranken muß sofort in eine 5% Karbolsäurelösung gelegt werden, die Fenster des Krankenzimmers seien stets geöffnet und die Ausleerungen sollen sofort mit Kalkmilch versetzt werden.

U.

Übelkeit. Bei verdorbenem Magen geht dem Brechakt ein mit Ekel verbundenes Unbehagen voraus, das man Übelkeit nennt. In solchem Falle kürzt man es ab, wenn man sich zwingt, ein Glas Wasser auszutrinken oder den Finger in den Rachen zu stecken, worauf meist das Erbrechen beginnt, das Erleichterung bringt. Es gibt aber auch anhaltende Übelkeit von nervösem Charakter, wie bei Schwangerschaft oder gewissen Frauenleiden, ferner bei Magenerkrankungen, und zwar hauptsächlich beim Magenkatarrh. In solchen Fällen muß also zuerst die Ursache gesucht und dann für alle Fälle Nahrungsaufnahme vermieden werden. Gewöhnlich bringt ein warmes Sitz-

bad oder Vollbad von zehn Minuten Dauer Besserung, und hat man diese nicht gleich zur Stelle, dann sind ein paar Schluck Sodawasser, ein halbes Brausepulver, ein paar Eisstückchen sehr wirksam.

Überbein. Man bezeichnet damit eine kleine Geschwulst, die sich an Sehnen entwickelt und mitunter durch Überanstrengung entsteht. Sie ist ungefährlich, aber an der Hand störend und häßlich. Man versucht sie durch Dampf und sehr kalte Güsse, durch kräftige Massage oder festen Druckverband zur Verteilung zu bringen. Wenn dies alles nicht hilft, bleibt nur die operative Entfernung übrig.

Übergießungen. Sie gehören zu den angenehmsten Wasseranwendungen. Dusche kann sich nicht jeder einrichten, aber eine Übergießung bedarf nur eines leeren Gefäßes irgendwelcher Art, in das man sich hineinkauert, und eines Eimers. Sie wird ausgeführt, wie Fig. 372 es zeigt: Man läßt sich das Wasser auf den Rücken gießen und sorgt durch Reibung für allseitige Benetzung. Sehr anregend und kräftigend sind Übergießungen mit warmem und kaltem Wasser. Milde wirkt 37° C. und als nachfolgende Temperatur 30° C. Will man stark ableitend oder erregend wirken, so nimmt man zuerst 40° und dann 25° C. und gießt das kältere Wasser bei erregbaren Personen nicht gleich auf den Rücken, sondern erst auf die Knie und das Kreuz, dann erst auf das Genick. Die Anwendung soll in drei bis vier Minuten beendet sein; darnach frottiert man entweder kräftig oder sorgt für Nacherwärmung im Bette. Kräftigere Personen sollen sich durch Bewegung erwärmen, am besten einen Spaziergang darnach machen.

Die Übergießung gehört zu den praktischsten Anwendungsformen, die auch im kleinsten Haushalt und mit ganz wenig warmem Wasser (z. B. nur auf dem Spirituskocher erwärmt) jederzeit rasch ausführbar sind. (Siehe Tafel Nr. 29.)

Umschläge. Man unterscheidet kalte und warme, trockene und nasse Umschläge. Die kalten, wenn sie häufig gewechselt werden, sind wärmeentziehend, daher auch fieberwidrig und, wenn sie länger liegen blieben, erregend und Blut zuleitend. Warme Umschläge dagegen wirken beruhigend, lösend, schmerzstillend und eignen sich bei Schmerzen, Krämpfen und Stockungen. Trockene, warme Umschläge werden ausgeführt, wo man keine Wärme entziehen, keine Abkühlung eintreten lassen will, sondern nur durch höhere Temperaturgrade einzuwirken wünscht. Letzteres ist bei krampfartigen Schmerzen der Fall. Unter „Umschlag" versteht man die Einhüllung eines Körperteiles, im Gegensatz zum „Aufschlag". Er muß fest aufliegen und muß nur dann eine dichte Bedeckung haben, wenn er erwärmen soll. Man wähle diese aus Flanell oder anderen wolligen Stoffen. Undurchlässige Zwischenlagen von Guttapercha oder Wachstuch sind nicht zu empfehlen, weil sie die Ausdünstung hemmen, welche durch den Einfluß der feuchten Wärme sich erhöht. Niemals liege ein Umschlag aber so fest an, daß er drückt oder den Blutlauf hemmt.

Man macht Kopf-, Hals-, Arm-, Brust-, Leib- und Beinumschläge. Weiche, ausgewaschene Baumwolltücher, beliebig breit zusammengefaltet, noch besser Streifen aus Rohseide mit breiterer, wollener Bedeckung eignen sich gut zu diesem Zweck. Schmale und breitere Tücher sollten in keinem Haushalte fehlen. Eine besondere Art bilden die Breiumschläge, welche gleichmäßige Temperatur am längsten halten und daher bei Schwellungen und inneren Eiterungen mit großem Vorteil gebraucht werden.

Unfruchtbarkeit (Sterilität). Die Ursachen der Unfruchtbarkeit einer Frau sind vielfache. Die angeborenen, durch Fehlen oder Mißbildung wichtiger innerer Organe entstanden, sind unheilbar; die anderen, durch Verlagerung der Gebärmutter, chronische Entzündungen, Verengungen usw. hervorgerufen, sind in vielen Fällen heilbar. Mitunter ist auch weder ein Bildungsfehler noch eine Krankheit an den weiblichen Genitalien nachzuweisen, und trotzdem tritt keine Befruchtung ein. Es muß dann irgendeine Anomalie, sei es in der Beschaffenheit der Eizellen oder der Gebärmutterschleimhaut oder dem Nervenleben der Frau, vorliegen. Nicht ganz so selten liegt die Ursache der Unfruchtbarkeit auch auf seiten des Mannes, der infolge von früher überstandenen Entzündungen an den Genitalien oder frühzeitig eingetretener Impotenz nicht mehr fähig ist, Nachkommen zu zeugen. Keine Frau, deren Ehe mehrere Jahre lang kinderlos geblieben ist, sollte zögern, sich untersuchen zu lassen, damit beizeiten noch etwas gegen die Unfruchtbarkeit getan werden kann. Erweiterung des Mutterhalses, mehrwöchige Massage der Gebärmutter, Ausheilung vorhandener Katarrhe, Verbesserungen falscher Lagen, eine allgemeine Kräftigungskur bei vollständiger ehelicher Abstinenz vermögen in vielen Fällen zum ersehnten Ziele zu führen. Oft aber ist auch alles vergeblich, so gesund im übrigen die betreffende Frau auch erscheint.

Solche Frauen mögen bedenken, daß es recht häufig nicht das größte Unglück ist, keine eigenen Kinder zu bekommen und die eigenen Fehler und kleinen Vorzüge nicht weiter zu vererben; sie mögen sich darein ergeben und ihre vorhandenen Kräfte dazu benützen, verwaisten Kindern, die elternlos einem oft traurigen Leben entgegengehen, ein Elternhaus zu schaffen. Ungeahntes Glück wird dann in ihr Haus einziehen, und sie können die Fülle ihrer Liebe über ein armes Wesen ausgießen, das ohne sie vielleicht elend verkommen wäre. Wie schön ist eine solche Aufgabe!

Unglücksfälle. Durch Verbrennen mit Feuer, heißem Wasser, Säuren oder Laugen, durch Sturz auf harte Flächen oder in das Wasser, durch Verletzungen mit scharfen Gegenständen werden gefährliche Lagen geschaffen, die rasche Hilfe fordern. Man lese nach, was wir über „Erfrieren, Ertrinken, Verbrennen und Blutungen" sagen. Es ist unendlich wohltätig, wenn die Frauen in solchen traurigen Fällen etwas Bescheid wissen, und sofort hilfreich zuzugreifen vermögen. Unter „Verbände, Venenblutung, Knochenbrüche" finden sich belehrende Abbildungen, die man sich wohl einprägen muß.

Unterschenkelgeschwür (Ulcus cruris). Bei Frauen treten nicht selten, besonders bei vorhandenen Aderknoten, entzündete Hautstellen an den Unterschenkeln auf, die sich zu flachen Geschwüren erweitern und auch recht schmerzhaft werden. Sie heilen sehr langsam und können jahrelang bestehen. Der träge Blutlauf und sicher auch krankhafte Stoffwechselvorgänge, die man noch nicht ergründet hat, sind die Ursache ihrer langsamen Heilung.

Behandlung. Bettruhe, dem Allgemeinzustande angepaßte Diät, entsprechende Wasserbehandlung haben gute Erfolge; allein da man diese Beingeschwüre häufig unter der arbeitenden Klasse findet, fehlt gewöhnlich die nötige Ruhe und Pflege. Richtiges Bandagieren des Beines, wie es Fig. 263 vorführt, ist dann bei Tage dringend notwendig, um die Schmerzen beim Gehen und Stehen zu lindern. Gute Binden aus Trikotstoff, besser noch die elastische Diakonbinde von Teufel, sind sehr geeignet dazu. Beinbäder von 37° C. und zehn Minuten Dauer müssen täglich genommen werden, feuchte Packungen mit warmer Bedeckung nachts gleichfalls; weiter sind zu empfehlen: Sonnenbäder, Streichmassage (der Umgebung der Geschwüre) und täglicher Zusatz von Hensel'schen Nährsalzen zur Nahrung, die bei alten Eiterungen mitunter sehr günstig einwirken. Wenn es gelänge, durch die Sauerstoff-Heilmethode etwas zu erreichen, so wäre diese für alte Beingeschwüre besonders zu empfehlen.

Unterschieber oder Stechbecken. Kranke, die sich nicht zu erheben vermögen oder bewußtlos sind, müssen Unterschieber zur Aufnahme des Darm- und Blaseninhaltes benützen. Diese müssen sich leicht reinigen lassen und ihrer Form nach so gebildet sein, daß sie nicht wehe tun und sich leicht unterschieben lassen. Dies erfüllen die abgebildeten Stechbecken (Fig. 454 und 456), wovon das untere eine Luftkissenpolsterung enthält, die empfindlichen Kranken sehr angenehm ist.

Unterschlagung. Es ist ein häßliches Wort und wird auch auf denjenigen Akt angewendet, welcher es sich zur Aufgabe stellt, etwas zu beseitigen, zu vernichten, damit es seinem eigentlichen Zweck nicht zugeführt werde. Dieses Unrechts machen sich alle Personen schuldig, welche die Befruchtung künstlich verhüten. Sie stören den Gang der Natur, sie greifen hindernd ein, wo heilige Gesetze walten, und sie ziehen sich oft selbst eine Strafe heran, welche die Natur nie vorenthält, wenn man ihre Gesetze nicht ehrt: sie machen sich krank, und sie fühlen ihre Selbstachtung schwanken. Daher bei so vielen ästhetischen Naturen der Widerwille gegen die Schwangerschafts-Verhütung, der Abscheu vor allen Schutzmitteln. Wir ehren ihn! Wenn wir trotzdem diesem traurigen Kapitel befürwortende Abhandlungen widmeten, so geschah es nur in Würdigung der Notlage, die der Arzt besser kennt als der Nichtarzt; so geschah es, um die Schwachen zu schützen und vor allem die Geburt unglücklicher Kinder zu verhüten, die zu einem elenden Leben verdammt sind. Dadurch ist Unmeßbares und Großes

genützt! Die Starken aber bedürfen dieses Schutzes nicht. Sie sollen sich in der Keuschheit üben; sie sollen ihren Geist so erstarken lassen, daß er Sieger bleibt über niedere, tierische Triebe, und sollen es erreichen, daß sie in der Ehe jahrelang wie Bruder und Schwester zusammenleben: vereint zu gemeinsamer Arbeit und in dem Dienste für die Menschheit, nicht aber zu gewohnheitsmäßigem Sinnengenuß, wie wir ihn in hunderttausend gemeinen und stumpfen Ehen finden. Für diese Starken, deren schöne Bestrebungen jeder nachzuahmen sich bemühen sollte, gibt es keine „Unterschlagung", der sie sich zu schämen hätten; sie vereinigen sich ehelich erst dann wieder, wenn sie es verantworten können, einen neuen Menschen ins Leben zu setzen. Man lese „Die sexuelle Frage" von Tolstoi.

Fig. 454. **Stechbecken** mit Gummirand und verschraubbarem Deckel.

Fig. 455. **Urinhalter.** Nach Curschmann.

Untersuchung, innere, der Gebärmutter. Mit beiden Händen wird sie, wie Fig. 457 darstellt, ausgeführt. Durch sie lassen sich alle Beckenverhältnisse feststellen und innere Erkrankungen nachweisen.

Urämie. Der Harnstoff, der durch den Harn ausgeschieden wird, darf nicht im Körper zurückgehalten werden. Geschieht dies infolge schwerer Erkrankung der Nieren, so entsteht die „Harnvergiftung", die Urämie. Schwindendes Gedächtnis, geistige Verworrenheit, Kopfdruck, Angstgefühle, endlich bleibende Benommenheit führen langsam in den Tod über. Tritt Urämie plötzlich ein, dann sind die Symptome auch viel heftigere.

Uranismus ist verkehrte Geschlechtsempfindung.

Urning ist der Name für den Mann, der nur gleichgeschlechtliche Menschen liebt; Tribade das Weib, das sich nur für Weiber entflammt. Schon im Altertum kannte man diese sexuelle Verirrung, in unserer Zeit macht sie leider wieder viel von sich reden. Wer diesen unglückseligen Trieb in sich fühlt, sollte vor der Ehe bewahrt bleiben und wer Neigung zu sexueller Unmäßigkeit zeigt, sollte Anstaltsbehandlung haben und dann unter Aufsicht bleiben, weil ein einziger kraftvoller, aber unsittlicher Urning im geheimen einen ganzen Kreis von unbefangenen jungen Menschen zu verderben, moralisch und körperlich zu schädigen vermag.

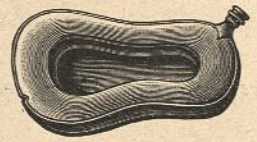


Fig. 456. **Stechbecken** in Luftkissenform.

In den letzten Jahrzehnten ist leider eine große Literatur über diesen traurigen Gegenstand entstanden. Ich verweise zur Einführung in denselben auf Quanters Broschüre „Wider das dritte Geschlecht".

Urinhalter. Personen, die an Harnträufeln leiden, müssen eine Vorrichtung bekommen, die sie davor bewahrt, stündlich naß zu werden oder den Blaseninhalt in ihren Wohnräumen zu verlieren. Dazu dient der Urinhalter, wie Fig. 455 zeigt. Er wird fest angeschnallt und täglich einigemal entleert. Durch seine Benützung wird Kranken geselliger Verkehr wieder ermöglicht.

Urinuntersuchung. Bekanntlich bildet sich der Urin aus dem Blute und wird durch die Niere ausgeschieden; seine Bestandteile sind daher zur Beurteilung wichtiger innerer Vorgänge von Bedeutung und zeigen uns nicht nur Nierenerkrankungen, sondern auch wichtige Stoffwechselvorgänge an. Bei unklaren Krankheitszuständen vermögen daher sorgfältige Urinuntersuchungen auf das Wesen der Krankheit hinzudeuten. Der Urin kann Blut, Galle, Eiweiß, Zucker enthalten; er kann zu reich an harnsauren Salzen sein; er kann viel Schleim mitführen und anderes mehr. Man schicke, wo dies geboten scheint, seinen Harn in eine Apotheke oder chemische Untersuchungsstation, von welchen man schriftliche Analysen erhält, welche man sich von einem Arzt erläutern lassen kann.

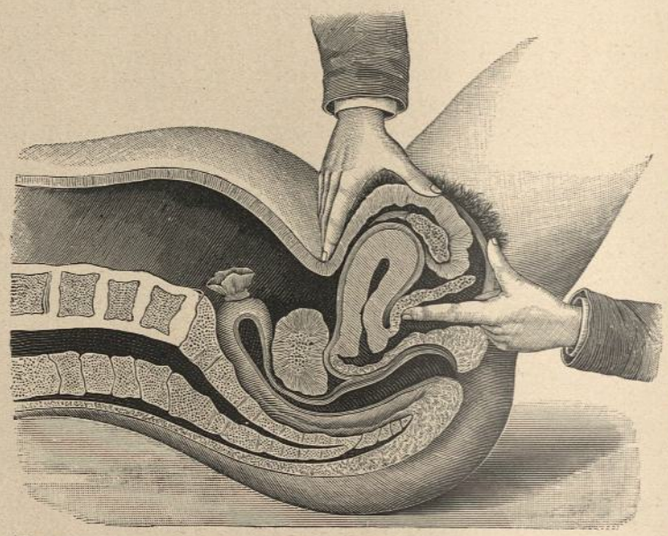


Fig. 457. **Die zusammengesetzte (zweihändige) innere Untersuchung.** (Halbschematisch.) Nach Sims.

Urticaria siehe „Nesselausschlag".

Uterus siehe „Gebärmutter".

V.

Vagina siehe „Scheide".

Vaginismus siehe „Scheidenkrankheiten" Seite 787 (Scheidenkrampf).

Vaselin. Dieses Fett wird aus dem Rückstand des Petroleums gewonnen und kommt zu ärztlichen Zwecken vielfach zur Anwendung. Es ist viel fester als andere Fette, daher wohl geeignet, eine die Haut schützende Auflage zu bilden. Es verstopft aber auch die Hautporen, so daß wir Öle oder Creme zuweilen vorziehen müssen.

Vegetarismus. Das Wort kommt von „Vegetabilien", das sind Gewächse, Pflanzenteile; „vegetieren" heißt wachsen, „ein Pflanzenleben führen". „Vegetarianer" wurde daher zur gebräuchlichen Bezeichnung für diejenigen Menschen, welche sich nur von Pflanzenteilen nähren. Daß eine ausreichende Ernährung mit solchen möglich ist, was starre Vertreter der Eiweißtheorie bestreiten, beweisen uns nicht nur gewisse südliche Völkerschaften. (Im zweiten Kapitel des I. Teiles über „Ernährung" findet man weitere Erläuterungen über die Pflanzenkost.) Daß in kultivierten Ländern ganz reine Pflanzenkost äußerst selten eingehalten wird, auch wenn man Fleisch vermeidet, kommt vom Genuß von Eiern, der Milch und des Käses, deren Eiweißreichtum in unserem Buche schon hervorgehoben wurde. Da viele Gesundheitsstörungen durch zu reichlichen Eiweißgenuß hervorgerufen werden, bildet eine Kur, welche hauptsächlich in strenger Pflanzenkost besteht und dem Zustande gut angepaßt ist, ein wirksames Heilmittel. — Die Pflanzensäuren, Salze, die aromatischen Stoffe, der Zucker, der hohe Wassergehalt vieler Pflanzen und die verschiedenen Pflanzenfasern wirken auf den Organismus sehr günstig ein. Daher hat die neue physikalisch-diätetische Heilweise die vegetarische Ernährung in ihren Kurplan aufgenommen, und sie gilt bei Fettsucht, gewissen Magen- und Darmleiden, bei Erkrankung der Körpersäfte, bei Eiterungen usw. als unentbehrlich.

Außer der nützlichen Seite hat der Vegetarismus aber auch noch eine ethische; er hat die Abscheu vor Tiermord, vor den Schlachtgreueln und dem Genuß der Tierleichen geweckt und hat in Europa nicht wenige Vertreter dieser Richtung. Zweifellos ist ihm vollständige Berechtigung zuzusprechen, welche nur dort zu bestreiten wäre, wo es sich infolge mangelhaften Pflanzenbaues um schlechte Ernährungsverhältnisse handelt, wo also der Not wegen tierische Nahrungsmittel herangezogen werden müssen. Wo aber eine reiche Pflanzenwelt um uns grünt und blüht, dort braucht man nicht Tiere zu mästen und zu schlachten, um sich die nötige Speise zu verschaffen. Baum- und Strauchfrüchte, Körner, Wurzeln, Kräuter usw. geben uns ebenso abwechslungsreiche wie schmackhafte Nahrung.

Veitstanz (Chorea). Diese Krankheit besteht in unwillkürlichen Bewegungen ganzer Muskelgruppen, über welche der Wille seine Herrschaft verloren hat. Das Gesicht zuckt beständig, die Mienen verzerren sich, die Glieder können nicht ruhig gehalten werden, und eine beabsichtigte Bewegung wird oft unmöglich, weil die Muskeln nicht gehorchen. Nervöse Veranlagung, ein großer Schreck, auch Gemütserschütterungen, sowie andere Ursachen, z. B. Schwangerschaft, bringen das Leiden zum Ausbruch.

Beim weiblichen Geschlecht tritt es häufiger auf als beim männlichen.

Behandlung. Je nach der Ursache und dem Allgemeinzustand wird diese verschieden sein. Schwedische Heilgymnastik unter ärztlicher Leitung neben angepaßter Diät wird sehr wirksam sein. Für den Beginn eines Anfalls rühmen einige Ärzte rasches Abreiben der Wirbelsäule mit Tüchern, die in kaltes Wasser getaucht werden. In anderen Fällen wird man durch warme Vollbäder mehr erreichen. Richtige Beeinflussung des Gemütslebens, Verhütung jeglicher Aufregung, Schlafen in Lufthütten, Kräftigung des reizbaren Nervensystems durch Luftbäder, auch entsprechende Schwitzbäder können in einigen Monaten zur Heilung verhelfen. Schwerer ist die Heilung bei Schwangerschaft. Da hilft in schweren Fällen entweder nur künstliche Frühgeburt, also Befreiung der nervenkranken Frau von der wachsenden Leibesfrucht, welche einen heftigen Reizzustand schafft, oder es treten andere ernste Zustände hinzu. Da aber auch die künstliche Frühgeburt ihre Gefahren hat, so zögere man damit solange als möglich und bringe eine von Veitstanz befallene Schwangere in eine Anstalt, wo sie sorgfältige Behandlung nach den Grundsätzen der Naturheilmethode findet. Zu Hause ist sie undurchführbar.

Fig. 458. **Tragbinde für den Arm.**
Nach Broesike.

Venenblutung. Fig. 314 führt das Sickern und Fließen des Blutes aus den Venen vor, im Gegensatz zum Spritzen des Blutes aus den Arterien. Bei Verletzungen aller Art kann man dies beobachten. Umwickelt man ein Glied oberhalb der Wunde, so wird dadurch der arterielle Zufluß abgeschnitten, da die Arterien das Blut zuführen; im Bein fließt es also abwärts, während das Venenblut aufwärts fließt. Bei der Venenblutung genügt oft schon ein mäßiger Druck, um sie zum Stehen zu bringen. Bei den Arterienblutungen muß man durch Fingerdruck als erste Hilfe, dann durch Druckverband auf die Wunde — man bindet einen flachen Stein, eine größere Silbermünze fest auf die blutende Stelle —, schließlich durch Unterbinden des Gefäßes, wenn man ihm schwer beikommt, Stillung der Blutung erstreben. Auch das Begießen der Wunden mit sehr heißem Wasser vermindert die Blutung, ebenso das Auflegen von Eis.

Fig. 459. **Kreuzbinde der Hand.**

Venenentzündung. Infolge von stellenweiser Blutgerinnung, auch bei Verwundungen, tritt eine Entzündung in der Umgebung der Venen ein, welche auch die Venenwandungen verdickt und zu schmerzhaften Venenknoten in der Haut führt. Bei Hämorrhoidalleiden, Unterschenkelgeschwüren usw. kommen solche Entzündungen vor.

Behandlung. Bettruhe, laue Aufschläge, tägliche Darmentleerungen, milde, leichte Kost, laue Bäder werden den Zustand bald beheben.

Verbände. In der Verbandlehre wird das regelrechte Anlegen von Wundverbänden gelehrt. Sie sind notwendig, um Wunden vor Schmutz, Kälte und Verletzungen zu schützen, und dürfen weder drücken noch zu locker sitzen. In der Familie gibt es häufig Gelegenheit, kleine Verbände anlegen zu müssen; wir bringen daher einige der wichtigsten im Bilde. Man gebraucht dazu schmale Leinenbinden oder noch besser Gazebinden, welche weich und durchlässig sind. Sie lassen sich reinigen und werden aufgerollt aufbewahrt. Auf die Wunde selbst legt man trockene oder feuchte Gaze, darauf eine Wattelage, um ein schützendes Polster zu schaffen, und nun kommen schräge und gerade Reihen des Gazestreifens. Der Augenverband wird mittelst Schräg- und Gradtouren ausgeführt, wie es Fig. 277 und 278 zeigen, und sitzt fest. Die Knotenbinde, wie Fig. 311 und 316 sie darstellen, ist noch einfacher und macht weniger warm; der Fingerverband besteht aus einem Läppchen mit Band und schützt die Fingerspitze. Ein kranker, schutzbedürftiger Fuß wird ganz ähnlich eingepackt; die Hand nach Fig. 459 oder bei kleiner Verletzung mit Knotenbinde. Ein blutender Arm wird „aufgehängt" oder in Ruhelage gebracht nach Fig. 458 und 460. Zu allen diesen Verbänden wird das dreieckige Tuch nach Esmarch in Anwendung gebracht, das sich in der vielfältigsten Weise gebrauchen läßt. Schmerzhafte und schwere Brüste werden gehoben und aufgehängt, wenn man nicht den schwedischen Busenheber (Fig. 114) vorzieht.

Fig. 460.
Hochlagerung des Armes mit Druckverband
bei Vermeidung der Bettruhe.

Verbrennung. Man nimmt drei Grade der Verbrennung an; der erste leichteste Grad besteht in Rötung und Entzündung der Haut, mit Brennen verbunden; beim zweiten Grade der Verbrennung wird die Haut in Blasen abgehoben und eine wässerige Flüssigkeit abgesondert; die Blasen können sehr schmerzhaft sein; der dritte Grad der Verbrennung besteht in Verschorfung der Haut, welche oft bis in die Tiefe verkohlt; die Ausdehnung der Brand-

wunden bedingt ihre Gefährlichkeit und der Reichtum der Haut an Nervenendungen erhöht die Schmerzhaftigkeit. Man nimmt an, daß bei Verbrennungen von zwei Dritteln der Körperoberfläche der Tod eintreten muß, weil die „Hautatmung" und Wärmeausstrahlung nicht entbehrt werden können. Sowohl siedendes Wasser, wie Feuer, heißes Fett usw. können schwere Verbrennungen der Haut hervorrufen.

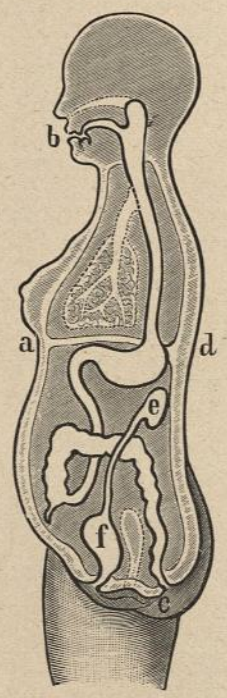
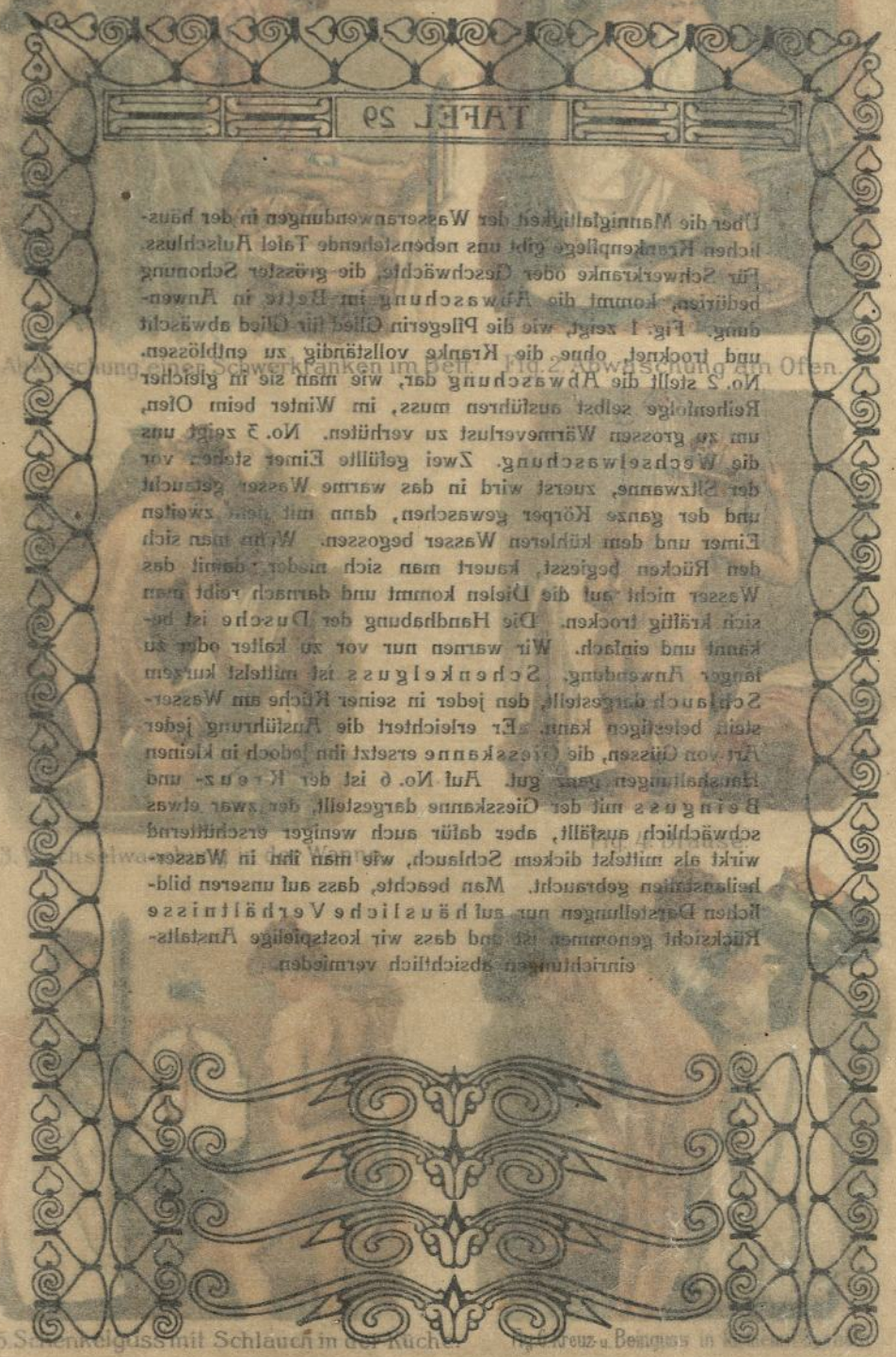


Fig. 461.
Verdauungsschlauch.
a Magen. b Mund und Nasenöffnung. c Darmende. d Zwerchfell. e Niere. f Blase.

Behandlung. Sie ist verschieden, je nach dem Grad der Verbrennung. Im allgemeinen kann man sagen, daß Erhaltung der Haut und Milderung der oft heftigen Schmerzen ihre Hauptaufgaben sind. Auflegen von Öllappchen und Eisaufschläge waren bisher die üblichen Behandlungsmethoden. Auch das Hebrasche „Wasserbett" war bei schweren Verbrennungen in vielen Fällen sehr wohltätig. Es bestand darin, daß man den Verunglückten in eine Wanne legte, in welcher warmes Wasser stets auf gleicher Temperaturhöhe erhalten wurde.

Ist die schützende Oberhaut verloren gegangen, dann ist der Wechsel der Umschläge sehr schmerzhaft; man bedeckt die Wunde daher mit (vorher gebrühtem) feinem Batist, den man nur alle 24 Stunden erneuert, und legt auf diesen die kalten Aufschläge, die häufig gewechselt werden müssen. Des fein verteilten Fettgehaltes wegen wirken Milchaufschläge sehr günstig ein. Ableitende Packungen, auch kühle Ganzabwaschungen (nicht der Wunden!), offene Fenster, leichteste und kühle Diät, entleerende Klystiere erleichtern das Krankenlager oft wesentlich und befördern die Heilung. — Wichtig ist es auch, zu wissen, was man zuerst zu tun hat, wenn die Kleider einer Person in Brand geraten: Man werfe sie zu Boden, rolle sie, werfe Decken, Teppiche, Mäntel auf sie, schütte Asche, Sand, Wasser, Straßenstaub über sie und suche mit allen möglichen Mitteln die Flammen zu ersticken und ihre Ausbreitung zu verhindern. Anklebende Kleider müssen von den Brandwunden sehr behutsam entfernt werden. Später entstandene eiternde Wunden heilen bei Wasserbehandlung sehr gut. Bei Verbrennungen mit Säuren schütte man Milch, Asche, Kreide auf die Wunde, um das weitere Umsichgreifen der Zerstörung zu verhüten; bei Verbrennungen mit Laugen übergieße man sie mit Essigsäure oder Zitronensaft. Nachher spüle man die Wunden mit lauem Wasser ab und bedecke sie mit weicher Gaze, auf welche man eine feuchte Packung legt oder kalte Aufschläge, wenn die Schmerzen zu heftig sind.

Verdauung. (Man lese das Kapitel über die Verdauungsorgane im I. Teile nach, dann alles, was über „Ernährung" gesagt ist.) Hier bringen



Die Frau als Hausärztin. Tafel 29

Wasseranwendungen in der Krankenpflege.

TAFEL 29

Über die Mannigfaltigkeit der Wasseranwendungen in der häuslichen Krankenpflege gibt uns nebenstehende Tafel Aufschluss. Für Schwerkranke oder Geschwächte, die grösster Schonung bedürfen, kommt die Abwaschung im Bette in Anwendung. Fig. 1 zeigt, wie die Pflegerin Glied für Glied abwäscht und trocknet, ohne die Kranke vollständig zu entblössen. No. 2 stellt die Abwaschung dar, wie man sie in gleicher Reihenfolge selbst ausführen muss, im Winter beim Ofen, um zu grossen Wärmeverlust zu verhüten. No. 3 zeigt uns die Wechselwaschung. Zwei gefüllte Eimer stehen vor der Sitzwanne, zuerst wird in das warme Wasser getaucht und der ganze Körper gewaschen, dann mit dem zweiten Eimer und dem kühleren Wasser begossen. Wenn man sich den Rücken begiesst, kauert man sich nieder, damit das Wasser nicht auf die Dielen kommt und darnach reibt man sich kräftig trocken. Die Handhabung der Dusche ist bekannt und einfach. Wir warnen nur vor zu kalter oder zu langer Anwendung. Schenkelguss ist mittelst kurzem Schlauch dargestellt, den jeder in seiner Küche am Wasserstein befestigen kann. Er erleichtert die Ausführung jeder Art von Güssen, die Giesskanne ersetzt ihn jedoch in kleinen Haushaltungen ganz gut. Auf No. 6 ist der Kreuz- und Beinguss mit der Giesskanne dargestellt, der zwar etwas schwächlich ausfällt, aber dafür auch weniger erschütternd wirkt als mittelst dickem Schlauch, wie man ihn in Wasserheilanstalten gebraucht. Man beachte, dass auf unseren bildlichen Darstellungen nur auf häusliche Verhältnisse Rücksicht genommen ist und dass wir kostspielige Anstalteinrichtungen absichtlich vermieden.

Fig. 1. Abwaschung einer Schwerkranken im Bett.

Fig. 2. Abwaschung am Ofen.

Fig. 3. Wechselwaschung in der Wanne.

Fig. 4. Brause.

Fig. 5. Schenkelguss mit Schlauch in der Küche.

Fig 6. Kreuz- u. Beinguss in kleinem Haushalt.

Wasseranwendungen in der Krankenpflege.

wir eine Zeichnung des Verdauungsschlauches, die den Weg der aufgenommenen Nahrung am besten veranschaulicht und auch das Verhältnis des Darmes, der Niere und Blase, im Oberkörper die Mündung der Luftwege in den Schlund darstellt (Fig. 461), natürlich nur schematisch.

Verdauungsstörungen. Sie entstehen am meisten durch Magenüberladung, Darmüberfüllung, Genuß verdorbener Speisen, Mischung unzugehöriger, z. B. Obst und Bier, Süßigkeiten und saure Salate, überfette Speisen und Bier, durch zu reichlichen Genuß von Flüssigkeiten aller Art, durch sitzende Lebensweise oder zu häufige Bevorzugung schwerverdaulicher Nahrungsmittel, wie Schwarzbrot, Hülsenfrüchte, massige Kuchen, fette Käse und anderes. Leidet jemand auch ohne solche Vergehen an Magenbeschwerden oder Darmstörungen, dann sind Magen- oder Darmleiden dahinter, oder Blutarmut und Nervenschwäche verhindern die volle Tätigkeit der Organe. Man stelle also die Ursache der Verdauungsstörungen fest und richte darnach die Lebensweise ein.

Verfolgungswahn. (Man lese nach, was über „Melancholie" gesagt ist.) Der Wahn, feindlich verfolgt zu werden, oder beständig eine drohende Gefahr abwehren zu müssen, leitet oft schwere Geisteskrankheiten ein. Schwaches Nervensystem und schmerzliche Erlebnisse erzeugen namentlich bei Frauen düstere Wahnvorstellungen aller Art, gegen welche die Umgebung vergeblich kämpft. Dann gibt es kein besseres Mittel dagegen als eine gutgeleitete Kräftigungskur in den Bergen, die mit Herausreißen aus den gewohnten Verhältnissen verbunden ist. Doch lasse man eine solche Kranke niemals allein reisen.

Auch recht viel drängende Arbeit, wie z. B. die unerwartete Pflege eines schwer erkrankten Familiengliedes, die alle Kräfte erfordert, wirkt heilend, indem sie die schwermütige Mutter oder Schwester ganz von sich abzieht. Arbeit für andere heilt auch deshalb, weil sie beglückt.

Vergiftungen. (Man lese nach, was über „Gifte" gesagt ist.) Vergiftungen kommen am häufigsten durch Verschlucken der Gifte zustande, dann, wie bei Bienenstich, Schlangen- oder Hundebiß (Wutkrankheit), durch Verwundung der Haut, endlich noch durch Einatmen giftiger Gase. Den eingedrungenen Giftstoff so schnell als möglich aus dem Körper wieder herauszubringen, ist unsere Hauptaufgabe bei Vergiftungen. Man führe also im ersten Falle so schnell als möglich Erbrechen herbei durch Trinken von warmem Wasser, auch mit Öl oder mit Seife gemischt, durch Einführung des Fingers in den Hals, durch Magenauspumpung (siehe Fig. 417) und schließlich durch Einnehmen von Brechmitteln. Zu den letzteren gehören: Brechwurzel, Rizinusöl, Brechweinstein, schwefelsaures Kupfer (mit Vorsicht und nur unter ärztlicher Aufsicht!). Muß man annehmen, daß das Gift zum Teil schon verdaut und daher in den Kreislauf aufgenommen ist, dann bleibt nur ein rasch wirkendes Abführmittel übrig, wie Kneippsche Pillen oder Karlsbader Salz, eine Magenausspülung, um auch den letzten Rest aus dem Magensacke zu

entfernen, und heiße Schwitzpackungen mit nachfolgendem kalten Guß. Sind Schmerzen im Magen oder Darm vorhanden, dann gebe man löffelweise Olivenöl zu trinken, auch Milch, mache kleine laue Klystiere und lege die Bauchflasche auf. Auch heiße Vollbäder wirken vorzüglich.

Ist eine Säure getrunken worden, so gebe man eine alkalische Flüssigkeit, um deren Wirkung aufzuheben, also Magnesia, geschabte Kreide, Milch; wurde von einer Lauge etwas geschluckt und ist zu befürchten, daß die Schleimhaut der Speiseröhre beschädigt wurde, dann lasse man Zitronenwasser, auch Essigwasser trinken. Gegen heftiges Brennen und Reißen im Magen sind kleine Eisstückchen sehr gut.

Bei frischen Hautwunden ist das sofortige Aussaugen derselben das sicherste Rettungsmittel, dann mache man örtliche heiße Kompressen, um

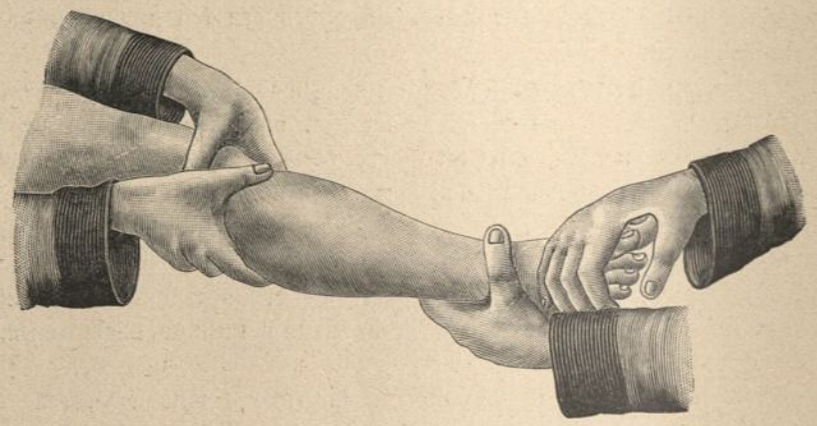


Fig. 462. Einrichtung eines verrenkten Fußes.
Nach v. Mosetig-Moorhof.

das Blut dahin zu leiten. Hat das Gift schon Zeit gehabt zu wirken, dann sind heiße Schwitzpackungen am Platze, um die Ausscheidung des Organismus anzuregen.

Ist Betäubung durch Einatmung von Chloroform, Äther, Kohlengas usw. eingetreten, dann ist Zuführung frischer Luft (Sauerstoff) die erste Rettungstat; darnach frottiere man den Körper mit nassen Tüchern, gebe heiße Beinbäder und kühle Kopfübergießungen und führe unermüdlich Atemgymnastik aus und zwar die Sylvestersche, wenn der Kranke betäubt ist. Welche Anwendungen noch notwendig sind, um das Leben wieder zu erwecken und die Wirkung des Giftes abzuschwächen, hängt von den Umständen ab. Stets mache sich jeder, der helfen will, zuerst über die vorliegenden Verhältnisse klar: Art des Giftes, Dauer der Vergiftung, Sitz der Schmerzen, Menge des genossenen Giftes, Kräftezustand, Alter. Dann leite er demgemäß die Rettungsarbeiten ein, bis der Arzt kommt.

Da sich Säuren und Alkalien gegenseitig in ihrer Wirkung aufheben, wenn sie sich verbinden, so sind sie auch Heilmittel für einander. Beispielsweise wird die ätzende Wirkung der Karbolsäure, welche alle Schleimhäute, die mit ihr in Berührung kamen, schwer verletzt, dadurch aufgehoben oder gemildert, daß man sofort Tiermilch oder Kalkmilch reicht, weil diese keine Säuren enthalten, wohl aber Bestandteile, die die Wirkung der Karbolsäure ausgleichen. (Neutralisieren sich.) Der leichteren Übersicht wegen führen wir hier die bekanntesten Stoffe und Zusammensetzungen an, die man zu den „Giften" zählt:

Säuren: Karbolsäure, Essigsäure, Salpetersäure, Salzsäure, Schwefelsäure.

Gegenmittel: Viel Wasser trinken lassen, um die Säuren zu verdünnen, weiße Hausseife aufgelöst, Kalkwasser, Sodawasser, geschabte Kreide, Magnesia, Tiermilch.

Alkalien (Laugen): Ätzkalk, Seifenlauge, Soda, Ammoniak, Salmiakgeist.

Gegenmittel: Frischer Zitronensaft mit Wasser verdünnt, Essigwasser, saure Früchte; reichlich Eiweiß, gutes Öl, schleimige dicke Suppen reichen, um verletzte Stellen der Schleimhäute in der Speiseröhre und dem Magen zu schützen und zu umhüllen.

Betäubende Gifte sind: Nikotin, Opium, Morphium, Tollkirsche (Belladonna), Schierling, Fingerhut, Stechapfel, welche aus Pflanzen gewonnen werden.

Gegenmittel sind: Erbrechen, kalte Begießungen, Frottieren im Halbbade, warme Klystiere, Erwärmen kalter Glieder, um die Zirkulation herzustellen, Einträufeln von starkem, schwarzen Kaffee, um die Herztätigkeit zu heben, kalte Kopfaufschläge, auch Atemübungen (Sylvestersche siehe Fig. 273 und 274) je nach dem Zustand und den Erscheinungen am Kranken. Bewußtlosigkeit, schnarchendes Atmen, Krämpfe, Atemnot, Verfärbung sind die augenfälligsten Wirkungen dieser Gifte. Unerfahrenen Personen ist jedoch die richtige Behandlung solcher Kranken unmöglich und es ist daher die schleunigste Hinzuziehung des Arztes geboten. Zu den betäubenden Giften gehören ferner noch Alkohol, Blausäure, Zyankali, Strychnin.

Die Alkohol-Vergiftung. Einen durch Alkohol Vergifteten nennt man einen „Berauschten" und nimmt seinen Zustand nicht so schwer, weil er ja leider in Stadt und Land keine seltene Erscheinung ist. Der Berauschte liegt bewußtlos da, oft ist er blaurot im Gesicht, schnarcht laut oder ist bei höheren Graden der Vergiftung fast leblos mit kleinem Puls. Will man ganz sicher gehen, ob es sich um Alkohol handelt oder anderes, dann berieche man den Mund des Bewußtlosen; deutlicher Schnapsgeruch entströmt dem Atem. Wie hat man ihn zu behandeln? Man erblicke nicht in erster Linie einen „Lump", einen verächtlichen Schlemmer in ihm, sondern einen Vergifteten, dem man Hilfe schuldig ist und der von seiner unglückseligen Leidenschaft

vielleicht noch zu heilen ist. Man lagere ihn bequem, Kopf und Oberkörper höher, wenn er dunkel verfärbt ist, weil dann vermehrter Blutandrang zum Kopfe vorhanden ist; sieht er dagegen blaß und verfallen aus, dann lagere man die Beine höher und führe auf diese Weise dem Kopfe mehr Blut zu. Sind die Glieder kalt, dann bringe man sie in heißes Wasser, wodurch Blutkreislaufstörungen oft schnell beseitigt werden; zu diesem Zwecke muß der Kranke auf einen Tisch gelegt werden und zwar so, daß die Beine bis zu den Knien ohne Stützfläche herunterhängen. Dann schiebt man mit einem Stuhle den Eimer mit heißem Wasser unter. Ähnlich macht man es mit den Armen. Eine kalte Herzflasche, kalter Kopfaufschlag unterstützen wesentlich. Lockerung und Beseitigung aller Kleidungsstücke, offene Fenster auch im Winter befördern die Abnahme der Benommenheit. Vorhandenes Erbrechen unterstütze man durch sachgemäße Massage des Magens, damit noch nicht aufgesogene Alkoholmengen möglichst schnell herausbefördert werden. Scheint der Magen befreit und kann der Berauschte wieder schlucken, dann flöße man einige Löffel starken schwarzen Kaffee ein. Bei starkem Würgen ist eine warme Bauchflasche angezeigt. Den eintretenden tiefen Schlaf der Berauschten störe man nicht, die Behandlung während des bekannten „Katerzustandes" aber gestaltet sich anders. Man gebe zuerst ein belebendes Halbbad von 30° R., frottiere den ganzen Körper mit einer weichen Bürste und mache darnach eine kalte Übergießung von 18°; dann treibe man den Kranken an, einen 1—2stündigen Spaziergang zu machen und lasse ihn zuerst nur kleine Mengen frischen Wassers trinken. Erst wenn wirkliches Hungergefühl eintritt, darf er eine dicke schleimige Suppe und frische Früchte erhalten. Am zweiten Tage, wenn besondere Schwächezustände nicht etwa eine Gegenanzeige bieten, mache man ihm eine kräftige Schwitzpackung, in welcher ein nach Schnaps riechender Schweiß ausgeschieden wird. Dann erst wird wirkliche Befreiung und Wohlsein eintreten und in diesem Zustande ist er auch Bekehrungsversuchen zugänglich. Man suche sein moralisches Gefühl zu kräftigen und führe ihn einer Guttempler-Loge zu.

Siehe auch Seite 115 über „Der Kampf gegen den Alkohol". Dort finden unsere Leser auch die Namen und Adressen der einzelnen Logen.

Andere Vergiftungen. Aus der Behandlung der Alkohol-Vergiftung ist vieles auch für andere Vergiftungen zu entnehmen. Je nach den individuellen Verschiedenheiten der davon Befallenen sind aber ihre Wirkungen verschieden, es ist daher nicht möglich, eine für alle zutreffende Behandlungsart anzugeben. Wir wollen nur noch hervorheben, daß die Phosphorvergiftung heftiges Erbrechen erzeugt und daß man fettige und saure Nahrungsmittel nicht reichen darf. Als Gegengift wird Magnesia gereicht. Wenn der Brechreiz nachgelassen hat, sind schleimige, laue Getränke angezeigt; die heiße Bauchflasche, naß umhüllt, muß bald gegeben werden, dann auch heiße Rumpfpackung, was auch für andere Vergiftungen gilt.

Bei Arsenikvergiftung, die sehr heftige Erscheinungen macht (rasch verfallendes Aussehen, große Leibschmerzen, Durchfall, ganz kalte Haut bei innerem Hitzegefühl, erschwertes Atmen usw.), werden vier bis sechs Teelöffel voll Magnesia in ein kleines Wasserglas empfohlen; stärker wirkt als Gegenmittel noch Eisenoxydhydrat aus der Apotheke.

Bei Strychnin-, Blausäure-(Zyankali-)Vergiftung ist die Magenspülung das sicherste Rettungsmittel. (Siehe Seite 734.) Diese zwei Gifte gehören zu den gefährlichsten, die infolge eintretender Herz- und Atemlähmung fast immer zum Tode führen. Leider ist die Einführung eines Schlauches in den Magen keine so einfache Sache und kann daher bei so Schwerkranken auch von einem geübten Arzte oft nur mit Mühe ausgeführt werden. Dann flöße man wenigstens Brechmittel ein, um eine Ausleerung des Magens zu bewirken, bis der Arzt kommt.

Bei Pilzvergiftungen tritt Erbrechen, Durchfall, Herzschwäche und Benommenheit ein. Man lasse Kochsalzwasser reichlich trinken und bemühe sich rastlos, die zunehmende Benommenheit zu bekämpfen. Dies werden sehr kalte kurze Übergießungen, 14° oder 16° R., Klystiere von schwarzem Kaffee oder Tee bewirken. Heiße Bauchaufschläge werden nach den kalten Anwendungen gleichfalls wohltätig wirken. Das Erbrochene sollte stets untersucht werden, um darnach die Art des Giftes in unklaren Fällen und den noch vorhandenen Mageninhalt beurteilen zu können. Nach Geruch, Farbe und Formen läßt sich vieles erkennen.

Den Pilzvergiftungen kommt an Häufigkeit die Fleischvergiftung gleich. (Unter „Wurstgift" siehe bei Buchstabe W.) Die Ausleerung des Magens ist auch hier die erste Aufgabe, treten aber Bauchschmerzen ein, dann ist das Gift schon in den Darm eingetreten. Aufgetriebener Bauch, Durchfall zeigen dies ferner noch an. Dann ist die Lage natürlich ernster und man muß schleunigst mit heißen Rumpfbädern, heißer Bauchflasche, lauen Klystieren von Kamillentee, bei sich besserndem Kräftezustand mit Schwitzpackungen eingreifen. Oft bleibt der Darm nach solcher Vergiftung noch lange empfindlich, und man darf längere Zeit nur Schleimsuppen, Apfelmus mit Mondaminzusatz, einen beruhigenden Tee reichen.

Über Insektenstiche lese man unter „B" bei Bienenstich nach, über Wutgift (Tollwut) unter Buchstabe „W".

Die bekanntesten Arznei-Vergiftungen sind nach Anwendung von Brom, Jod, Quecksilber, Lysol, Morphium usw. beobachtet worden. (Man lese nach, was unter „Arznei" und „Arzneisiechtum" Buchstabe „A" gesagt ist.) Ausschläge, nervöse Störungen, fahles oder verfallenes Aussehen, Speichelfluß usw. sind die Folgen des längeren Genusses, chronisches Siechtum oder Tod, geistige Störungen nach Quecksilber- und Morphium-Gebrauch. Die erste oft günstige Wirkung rächt sich dreifach durch künstlich erzeugte,

oft unheilbare Krankheiten schwerster Form. Von den zahlreichen Todesfällen in den Spitälern, die eine Folge von Arznei-Vergiftungen sind, erfährt man nur einen geringen Teil. Als belehrende Beispiele seien hier einige Auszüge aus medizinischen Zeitschriften gebracht, welche die Gefährlichkeit der obengenannten, leider trotzdem noch in hohem Ansehen stehenden Arzneimitteln beweisen:

Akute Lysolvergiftung durch Uterusspülung, von Prof. Birnbaum, Göttingen. Eine 29jährige Frau bekam den Kaiserschnitt wegen platten Beckens. Darnach wurde der Uterus mit zwei Liter einer ½prozentigen Lysollösung ausgespült, worauf allmähliche Herzlähmung und Tod eintrat. (Archiv für physikalisch-diätetische Therapie von Dr. Ziegelroth, Februarheft 1910.)

Todesfälle durch das Quecksilber, von H. C. French. Sie traten in der englischen Armee nach Einspritzungen von unlösbaren Quecksilberpräparaten in die Muskeln ein. Die Schmierkur sei daher vorzuziehen. (Archiv für physikalisch-diätetische Therapie, Februarheft 1910.)

Tödliche Quecksilber-Vergiftung nach einer einmaligen Einspritzung von nur 0,05 Hg-Salizyl, von E. Schwarz. 31jähriger, sonst gesunder Mann kommt unter dem typischen Bilde einer schweren Quecksilber-Vergiftung nach Einspritzung von ½ ccm einer 10%igen Hg-Salizylemulsion zum Tode. Die Sektion ergibt gleichfalls das Bild der Quecksilbervergiftung. Das Quecksilber hat eine zerstörende Wirkung in den Kapillarschlingen und darauf folgende Gewebsnekrose. Manche Menschen reagieren schon auf die kleinsten Hg-Gaben mit schweren Vergiftungserscheinungen. Die Gefährlichkeit der Einverleibung der unlöslichen Salze liegt darin, daß man der fortdauernden Aufsaugung des Hg. machtlos gegenübersteht. (Archiv für physikalisch-diätetische Therapie von Dr. Ziegelroth, Januarheft 1910.)

Diese drei schweren Fälle — Zeugnisse für die folgenschweren Irrtümer der heutigen medizinischen Schule — genügen. Sie könnten ins Ungemessene vermehrt werden! Wer sich aufklären und sich und die Seinigen schützen will, der abonniere sich das „Archiv für physikalisch-diätetische Therapie von Dr. Ziegelroth und die „Freie Heilkunst" von Gottlieb, Heidelberg.

Verhungern (Inanition). Infolge Nahrungsmangel tritt Verhungerung ein. Es sind nicht mehr genügend Vorratsstoffe vorhanden, um den zur Erhaltung der Lebensvorgänge nötigen Stoffwechsel zu ermöglichen, und nun lösen sich im Körper aufgespeicherte Stoffe ab, hauptsächlich das locker gebundene Fett, um auch der Verbrennung zu dienen, und dadurch erklärt sich die Abmagerung der Verhungerten.

Man hat zu unterscheiden, ob man es mit einem Verhungerten infolge schwerer innerer Erkrankung und Unfähigkeit zu essen zu tun hat, oder mit einem gesunden Menschen, der infolge mangelhafter Nahrungszufuhr verhungerte. Ersterer ist meist nicht mehr zu retten, letzterer dagegen kann oft durch vorsichtige Behandlung dem Leben wiedergewonnen werden. Man flößt ihm langsam flüssige Nahrung ein, löffelweise verdünnte Milch, Apfelsaft, in Wasser gequirltes Eiweiß usw. und steigt bei Zunahme der Kräfte zu Schleimsuppen, unverdünnter Milch, Zwieback, Apfelmus und ähnlichem auf. Durch Einpackung in wollene Tücher, Anlegen von Wärmeflaschen, nachdem man vorher trocken oder naß, je nach dem Kräftezustand, frottiert hat, vermehrt man die Wärme des Geschwächten, die meist äußerst vermindert ist. Wenn frische Luft nicht fehlt, so erreicht man oft schon in einem Tage eine wunderbare Besserung des trostlosen Zustandes.

Verletzungen, kleine. Unter „Wundbehandlung" ist gesagt, wie Verletzungen der Haut behandelt werden müssen. In diesem Abschnitt wollen wir noch besprechen, welche Gegenmaßregeln kleine Verletzungen, die im Haushalt und besonders bei Kindern so häufig vorkommen, erfordern. Wie oft schneiden sich Frauen und Mädchen so tüchtig in die Hand, daß die Blutung gar nicht stehen will. Was soll sofort nach solchem Unfall getan werden?

Da das Messer, welches die Wunde beibrachte, in den meisten Fällen verunreinigt ist, so wird unsere erste Tat die sein, die verletzte Stelle unter einen kräftigen Wasserstrahl zu halten. Der Druck des Wassers reißt zurückgebliebene Teilchen von Fremdkörpern (Nahrungsmittel, Wollfäden, Staub usw.) aus der Wunde heraus und beugt daher einer Entzündung vor; dann aber preßt man die Wunde fest zusammen und umwickelt sie stramm mit einem Streifen alten Leinenzeugs, das jede Hausfrau vorrätig hat, und paßt die Breite des Streifens der Wunde an. In kurzer Zeit wird man bemerken, daß durch den einwirkenden Druck die Blutung steht und auch der Schmerz verschwindet.

Man läßt diesen ersten Verband, der trocken aufgelegt wurde, mindestens 24 Stunden unverändert liegen. Am nächsten Tage wird er vorsichtig erneuert, ohne die Wunde zu baden. Dann wird man die Freude haben, sie in den meisten Fällen tadellos heilen zu sehen.

Ganz ähnlich verhält es sich mit Stichwunden von Nadeln, Scheren, Nägeln und andern. Das erste bleibe immer auch in solchen Fällen, anhaftende Wollfäden oder Schmutz zu entfernen. Stichwunden schmerzen gewöhnlich mehr, weil sie tiefer gehen, aber bluten weniger; wir werden daher mehr auf Schmerzstillung bedacht sein müssen. Wir erreichen dies, indem wir kalte feuchte Bauschen aufbinden und diese in den ersten Stunden öfter wechseln, bei stärkerer Blutung aber auch Druckwirkung anwenden.

Sehr schmerzhaft können ferner eingedrungene Fremdkörper werden, die gewöhnlich auch Schmutzstoffe mit sich führen. Werden sie nicht ehestens entfernt, also vorsichtig herausgezogen, so treten sehr rasch Entzündungen ein, die in Eiterung übergehen und dann je nach dem Sitz des Fremdkörpers

heftige Schmerzen verursachen. Am häufigsten sind bei arbeitenden Frauen und spielenden Kindern die Splitter, die sich von altem Holze leicht ablösen und in die Haut der Hände oder Füße eindringen. Da sie meist morsch sind, brechen sie bei ungeschickten Versuchen, sie herauszuziehen, sehr leicht ab und sind dann, z. B. unter dem Nagel, kaum mehr zu fassen. Wir verweisen daher auf die spitzige Pinzette, die jede Hausfrau in ihrer „Hausapotheke" haben sollte (Fig. 296), welche sofort in Anwendung kommen muß. Scharf und fest fasse man mit ruhiger Hand das vorstehende Ende des Splitters an und ziehe nicht wackelnd, sondern mit raschem kurzem Zug. Dann ist zur Beruhigung des Schmerzes ein laues Bad von zehn Minuten und etwa 24° R. angezeigt und darauffolgend ein feuchter Wickel mit warmer Verpackung.

Sitzt der Splitter aber so tief unter dem Nagel, daß er nicht mehr gefaßt werden kann, dann muß dieser erst geschickt beschnitten werden. Leichtere Fälle kann jede Frau selbst in Ordnung bringen; schwerere, durch Lage des Splitters, zu dicke Oberhaut, Beschaffenheit des Splitters hervorgebracht, bedürfen der Hilfe des Arztes.

Bekanntlich können auch Glas, Kohlen usw. eindringen. Gefährlich sind Verletzungen dieser Art im Auge.

Sticht es im Auge unaufhörlich und sieht man ein Fleckchen auf der Bindehaut, dann zögere man nicht, sogleich zum Augenarzt zu gehen, der allein die nötige Gewandtheit und alle Instrumente hat, um rasch die Störung zu beseitigen. Dann mache man kalte Aufschläge.

Verrenkungen. Wenn jemand durch Fall oder Druck heftigen Schmerz in einem Gelenk empfindet und es plötzlich nicht mehr bewegen kann, dann handelt es sich stets um ein Herausspringen des Gelenkkopfes oder der Gelenkrolle aus der Gelenkpfanne, eine sogenannte Verrenkung. Dabei können Gelenkbänder nicht nur gedehnt, sondern auch gerissen werden, innere Blutungen eintreten, Druck auf Nervenäste usw. Vollständige Ruhe des schmerzhaften Gliedes und kalte Aufschläge sind das einzige, was die Umgebung bis zur Ankunft des Arztes tun kann. Vor Einrichtungsversuchen sei hiermit ernstlich gewarnt; denn mitunter handelt es sich auch um einen Bruch, den der Laie nicht immer von einer Verrenkung unterscheiden kann, und stets verlangt die Einrichtung eine geübte ärztliche Hand. Man würde also nur zu leicht neues Unheil anrichten und den Verletzten durch vermehrte Schmerzen quälen, wenn man ungeschickte Versuche macht.

Verstauchung. Wie die Verrenkung, kommt auch die Verstauchung zustande: durch von außen wirkende, starke mechanische Einflüsse, Fall, Stoß usw., welche eine Zerrung, Dehnung von Muskeln und Sehnen mit Einreißung von Gefäßen bewirken. Infolge des letzteren Umstandes entsteht eine Geschwulst, welche bald in allen Farben spielt und erst nach Wochen

verschwindet, während das verletzte Glied länger noch empfindlich und schonungsbedürftig bleibt.

Man mache sofort heiße Bäder und wickle das Glied ununterbrochen in nasse Tücher von etwa 24° C., welche man alle zwei bis drei Stunden wechseln kann. Um durch Druck auf die Geschwulst zu wirken, empfiehlt es sich, die geschwollene Stelle mit Gazestreifen fest zu wickeln und erst auf diese Aufschläge zu legen oder zeitweise einen kalten Guß aus einer Höhe von einigen Metern auszuführen.

Fig. 463. **Vollguß,** in der Sitzwanne ausgeführt. (Bei häuslicher Behandlung.)

Jegliche Anstrengung des Fußes oder der Hand muß natürlich vermieden werden; auch achte man darauf, daß er vollständig warm bleibt, weil die Auffaugung der in die Gewebe getretenen Flüssigkeiten bei gestörter Zirkulation nur unvollkommen ist. Bettwärme oder Armbinde werden daher oft nötig sein.

Vivisektion. Man versteht darunter Versuche an lebenden Tieren zu wissenschaftlichen Zwecken. Tausende der verschiedensten Tiere sind geopfert worden, um eine bestimmte Frage zu lösen, und manche vorher unlösbare Frage hat man durch diese Tierversuche gelöst. Dies kann nicht bestritten werden; wohl aber sind Reformen wünschenswert in bezug auf den Umfang und die Art und Weise der Ausführung dieser Übungen. Sie sind zuweilen scheußlich grausam und wirken auf Studierende verrohend ein. Wir haben kein Recht, lebende Tiere nutzlos zu martern; die aufgeworfenen Fragen sind nur zu oft unwichtige oder überhaupt nicht zu beantworten, und die Personen in den wissenschaftlichen Laboratorien, welche die Versuche ausführen, sind nicht so selten weder erfahren noch maßvoll genug, um Mißbräuche zu verhüten. Für die weibliche Welt ist an dieser Stelle ein Hinweis nötiger, Tierquälereien im Bereiche des Hauses zu verhüten. Man schaffe die Hausschlächterei ab, man pflege Haustiere in vernünftiger Weise und mache seinen Einfluß auch auf Zugtiere geltend. Durch die Gleichgültigkeit der Frauen ist manches häßliche Unrecht möglich geworden, das verhütet werden könnte. Die wissen-

schaftlichen Tierversuche aber sollten unter Kontrolle gestellt werden, damit nur wirklich nutzbringende Untersuchungen und nur reife, ihrer Verantwortlichkeit voll bewußte Forscher zugelassen, endlich auch ihre Unternehmungen an dem hilflosen Tiere niemals ohne Anwendung aller bewährten schmerzbetäubenden Mittel ausgeführt werden. Nur dann kann den Greueln vorgebeugt werden, die jetzt vielerorts ungestraft ausgeübt werden.

Vollblütigkeit. Personen mit stark gerötetem Gesicht, Blutandrang nach dem Kopfe, häufigen Hitzegefühlen und Unruhe, nennt man meist „vollblütig". Eigentlich sind sie krank, nicht aber zu blutreich; denn sie haben entweder zu dickes Blut, oder sie haben gestörten Blutlauf. Bei Fetten, bei Alkoholikern, bei Hämorrhoidariern, auch bei gutgenährten Frauen, welche die Menstruation verloren haben, bemerkt man derlei Störungen. Man zögere nicht mit energischer Behandlung, sollen nicht ernstere Folgen sich einstellen!

Behandlung. Tägliche Ganzabreibungen 20° C. (Fig. 261) oder Halbbäder mit Abkühlung — nicht Rückenguß! — (Fig. 376), heiße Beinbäder, Nacken- und Rückenmassage, unter Umständen Heißluftbäder, nachts kalte Wadenpackungen, Barfußlaufen auf tauigen Wiesen, Luftbäder, mäßiges Bergsteigen, kühle leichte Kost, strenge Meidung des Alkohols, das sind neben örtlicher Behandlung die wirksamsten Maßnahmen, die Kreislaufstörungen oder Gefäßerkrankungen wieder auszugleichen vermögen.

W.

Wacholderbeeren. Sie sind ein altes Hausmittel. Da sie die Harnausscheidung befördern, werden sie bei Wassersucht angewendet und gelten als blutreinigend.

Wadenkrampf. Bei nervösen Frauen, während der Schwangerschaft, bei Gebärmutterleiden tritt Wadenkrampf in schmerzhaftester Form auf, meist in der Bettwärme. Kräftiges Frottieren mit warmen Händen, feuchte Wickel, heiße Beinbäder und entsprechende Allgemeinbehandlung vertreiben sie, bei beginnendem Anfall auch im Bette ausgeführte Gymnastik.

Walnußblätter. Sie haben, ebenso wie die grünen Schalen der Nüsse, der Früchte des Nußbaumes, einen herben, zusammenziehenden Stoff und starkriechende Bestandteile; daher sind sie seit alters her als Badezusatz, besonders für schwächliche Kinder, bei Skrofulose und hartnäckigen Hautkrankheiten beliebt gewesen. Sie wirken belebend und angenehm auf die Haut und werden bei wochenlangem Gebrauch oft günstig einwirken.

Wanderniere. Nach mehreren Geburten, bei Abmagerung und allgemeiner Schwäche, bei Vergrößerung der Niere nach starkem Schnüren usw. tritt zuweilen eine Senkung derselben ein, indem ihre Bänder und Gefäße nachlassen. Dann fühlt man sie unter der Bauchdecke als beweglicher runder Körper. Diese Verschiebung aus ihrer normalen Lage nennt man „Wandern". Es kann großes Unbehagen und Drücken verursachen. Ein gutsitzendes Nierenband, das die Niere hebt, bringt sofort Erleichterung. Massage der Lenden, des Bauches, Erschütterung der Niere, kräftigende Güsse auf die Lendengegend, eine entsprechende Allgemeinkur, reichliche Ernährung, um etwas Fettansatz zu erzielen, können den störenden Zustand vollständig beseitigen. Wo er sich nicht mehr wesentlich bessern läßt, muß ein Nierenband getragen werden. Wer in der rechten Seite zerrende Schmerzen und Druck verspürt, der versäume es nicht, sich untersuchen zu lassen, damit festgestellt werden kann, ob die gesenkte Niere deren Ursache ist. Fig. 464 zeigt uns die verschobene Niere infolge anhaltenden Schnürens, Fig. 465 den normalen Stand der Niere, Fig. 466 das Nierenband.

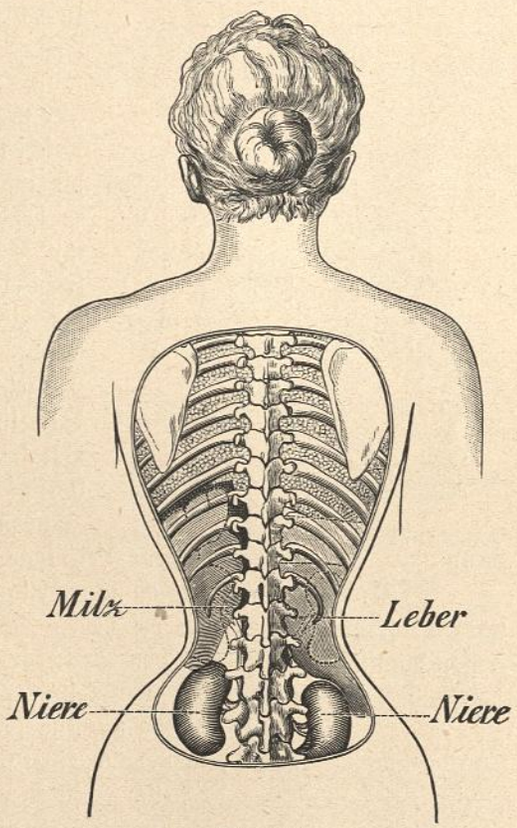


Fig. 464.
Gesenkte Niere infolge starken Schnürens.
Nach Dr. Lahmann.

Die Operation, die in der Annähung der Niere besteht, hat nur dann dauernden Erfolg, wenn eine größere Festigkeit der Gewebe und Allgemeinkräftigung gleichzeitig erreicht wird. Das Nierenband darf nicht zu lange getragen werden, wenn es nicht schaden soll.

Wärm- und Kühlflasche von Ingenieur Leupold in Zwickau i. S. Sie hat den großen Vorteil, an gewölbten Körperteilen befestigt werden zu können. Heiße Halsumschläge können durch diese Flasche wesentlich erleichtert werden. Wie Abbildung Fig. 468 uns vorführt, kann sie in vier verschiedenen Formen zur Anwendung kommen. Ihre Anschaffung für den Haushalt ist daher wohl zu empfehlen.

Warzen. An den Händen, im Gesicht, seltener an anderen Körperteilen, entstehen oft kleine Gebilde, die aus vergrößerten Hautpapillen und verdickter Oberhaut bestehen und durch ihr Hervorragen recht störend werden können. Ihre Entstehungsursache ist verschieden.

Durch Ätzen mit Chrom oder Salpetersäure, Höllenstein, operatives Beseitigen usw. gelingt es zuweilen, sie zu entfernen; sie wachsen aber sehr leicht wieder und vermehren sich dann. Es kann nicht bestritten werden, daß es „Wunderfrauen" und auch Männer gibt, welchen es gelingt, durch besondere Mittel die lästige Beigabe in Form von Warzen zu beseitigen. „Wie" sie es machen, ist ihr Geheimnis. (Man lese im sechsten Kapitel über „Schönheitspflege" nach.) Es gibt auch ein elektrisches Verfahren, welches sie beseitigt. Die Ursache ihrer Entstehung ist oft ganz unklar, mitunter aber ist sie mit sexuellen Störungen in Verbindung. Diese krankhaften und häßlichen Wucherungen der Haut an den Händen verschwinden bei jungen Leuten, wenn an Stelle onanistischer Betätigung natürlicher Liebesverkehr tritt.

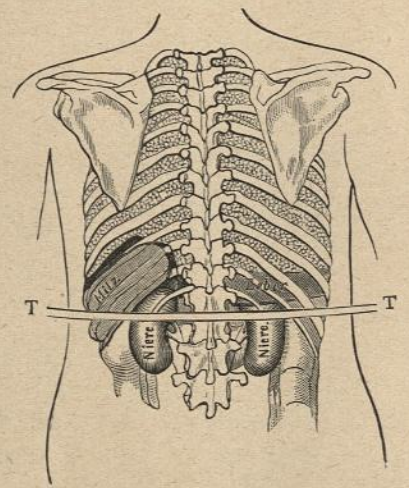


Fig. 465. **Normale Lage der Niere.**
Nach Dr. Lahmann.

Waschungen. Waschungen einzelner Körperteile oder auch des ganzen Körpers wendet man bei vielen Zuständen an. Recht schwache Kranke wäscht man mit einem Zusatz von Kräuter-Essenzen kühl oder warm täglich morgens im Bette ab, was sie meist recht erfrischt. Kräftigeren Kranken, die gegen Güsse und Vollbäder sehr empfindlich sind, macht man eine Ganzabwaschung, wie sie Fig. 262 darstellt. Mit den Beinen fängt man an und reibt die benetzten Stellen mit einem Handtuch trocken. Frostige Personen läßt man dabei neben einem Ofen stehen, oder sich im Bette wieder erwärmen. Je nach der Körperbeschaffenheit wird ein Frottierhandschuh oder ein weicher Schwamm zum Abwaschen genommen.

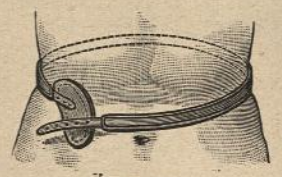


Fig. 466.
Wandernieren-Bandage.

Wasserbruch (Hydrozele). Er tritt bei Säuglingen, Männern und Greisen auf, kann die Folge von Verletzungen, von Genorrhoe, von Tuberkulose oder heftigen Entzündungen sein und muß oft operativ behandelt werden. Es bildet sich im Hodensack, den Hoden zum Teil umschließend, eine wässerige Geschwulst, die oft großen Umfang annimmt, aber nicht bedeutende Schmerzen verursacht. Bei Säuglingen lasse man die Ursache desselben vom Arzt möglichst klarstellen, denn es ist nicht gleichgültig, ob ihn beispielsweise ein heftiger Stoß, Offenbleiben des Leistenkanals oder Tuberkulose hervorgerufen hat. Hochlagerung des Hodensackes, erregende Umschläge, auch kurze Andampfung mit nachfolgendem lauen Bad von 15 Minuten von etwa 22° R. dürften oft Besserung bringen. Wenn die Geschwulst nicht weicht, entschließe man sich zur ungefährlichen Operation.

Wassergymnastik im Bade ermöglicht Goßmann mit seiner neu erfundenen Ruder- und Wellenbadewanne, welche durch eine sinnreiche Einrichtung dem Badenden gestattet, gymnastische Ruder- und Widerstandsbewegungen im Badewasser auszuführen, wodurch das Wasser in sanftem oder kräftigem Wellenschlag über den Körper hinweggleitet. Die Vorteile einer solchen Wanne, welche mit den sogenannten „Schaukelwannen" nichts zu tun hat, sind ersichtlich.

Wasserheilkunde (Hydrotherapie). Siehe „Heilkunde" und „Allopathie".) Über keine Heilmethode sind die Ansichten der Ärzte so weit auseinandergehend, wie über das Wasser als Heilmittel. Wer sich gründlich mit der Wasserheilmethode vertraut machen will und die genügende wissenschaftliche Vorbildung besitzt, der lese das Buch des Prof. W. Winternitz: „Die Hydrotherapie auf physiologischer und klinischer Grundlage". Die Wirkung des Wassers als Heilmittel gründet sich auf thermische und mechanische Reizwirkung, welche von einzelnen Ärzten schon im Altertum erkannt wurde. Trotzdem ist erst in den letzten Jahrhunderten eine „Methode" begründet worden, welche rasch zahlreiche Anhänger fand. Prießnitz gilt als ihr Begründer, obwohl er verschiedene Vorläufer hatte, deren Wirken aber bloß historischen Wert hatte. Ihm folgte Pfarrer Kneipp. Beide waren Empiriker, d. h. Menschen, die nur über ihre persönlichen Erfahrungen zu berichten hatten, diese aber nicht wissenschaftlich zu begründen vermochten. Prof. Winternitz war der erste, der ein wissenschaftliches Werk über die Wasserheilkunde schuf.

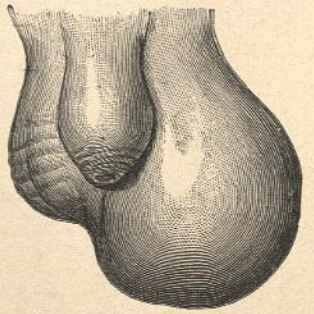


Fig. 467. **Wasserbruch.**

Wasserkopf. Man unterscheidet einen angeborenen und einen erworbenen. Die Kinder kommen im ersten Falle mit auffälliger Kopfform zur Welt; das Gesicht wird vom großen, vorgewölbten Schädel gleichsam erdrückt. Diese Vergrößerung ist die Folge von Ausschwitzungen, die im Gehirn stattfinden. Der „hitzige" Wasserkopf folgt der tuberkulösen Entzündung der Hirnhäute und führt meist zum Tode. Ein alter Vater, syphilitische oder miteinander verwandte Eltern sind mitunter die Ursache der angeborenen Mißbildung. Gute Pflege, Ableitung vom Kopfe, Verbesserung der Körpersäfte durch richtige Nahrung und reichlichen Genuß ozonreicher Luft wird Besserung bringen. In stark ausgebildeten Fällen ist auch geistige Minderwertigkeit vorhanden.

Wassersucht. Das Austreten des Blutwassers in die Gewebe oder in die Körperhöhlen infolge Entzündungen oder Zirkulationsstörungen nennt man „Wassersucht". Man unterscheidet Brust-, Bauch-, Herzfellwassersucht, dann allgemeine Wassersucht infolge Versagens des Herzens oder der Nieren. Gelingt es, ihre Ursache zu heben, so schwindet auch sie, denn sie ist kein selbständiges Leiden. Im anderen Falle bleibt nur übrig, die Herzkraft zu heben, die Nierentätigkeit anzuregen und angesammelte große Flüssigkeitsmengen durch „Abzapfen" zu entfernen. Die Behandlung ist je nach der Ursache und dem Kräftezustand ganz verschieden. Oft erreicht man durch Schwitzpackungen, heiße Vollbäder (bei Herzschwäche aber nicht!), Fußdämpfe, heiße Sandbäder, Genuß von reichlichem Zitronensaft, Zinnkrauttee, Birkensaft usw. sehr viel, und wo dies alles versagt, bleibt einem Herzgift — ob wir wollen oder nicht! — der Ruhm, in verzweifelten Fällen noch Erleichterung, ja wirkliche Hilfe gebracht zu haben, und das ist die Digitalis, der wir, wie dem Morphium, für besondere Notfälle noch einen Platz einräumen.

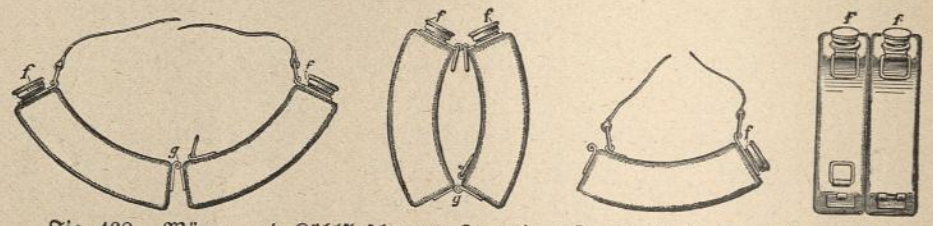


Fig. 468. Wärm- und Kühlflasche von Ingenieur Leupold in Zwickau i. S.

Wechselbäder. Man versteht darunter Wasseranwendungen von verschiedener Temperatur, die eine stark erregende Wirkung haben und daher ableitend wirken. Am häufigsten werden sie für Arme und Beine angewendet, wenn mangelhafte Zirkulation, Kälte, Schlaffheit vorliegen. Nach ihrer Anwendung muß ein deutliches Wärmegefühl eintreten, das durch lebhaftes Zuströmen des Blutes entsteht. Man unterscheidet Wechselsitzbäder, Wechselgüsse, Arm- und Beinbäder und nimmt für leichtere Fälle etwa 38° zu 19° C., und wo man noch stärker reizen und blutzuziehend wirken will, wie z. B. bei inneren Wechselspülungen, 45° auf 16° C. Verboten sind sie bei sehr reizbaren Personen, bei Herzkranken und an solchen Körperstellen, wo schon Blutandrang oder Hautkrankheiten (Ausschläge) bestehen. Im heißen Wasser soll man stets länger verweilen als im kalten, also z. B. beim Wechselfußbad drei Minuten im heißen Wasser, eine halbe Minute im kalten, diesen Wechsel drei- bis viermal wiederholen und stets mit der kalten Anwendung aufhören, um die Haut nicht erschlaffen zu lassen.

Wechselfieber (Malaria, Sumpffieber). Es entsteht durch einen von Mosquitos auf den Menschen übertragenen Blutparasit (Malariaplasmodium) und besteht in Fieberanfällen, welche tage- und wochenlang aussetzen und den Erkrankten schließlich in einen sehr schlechten Zustand bringen. Es ist an gewisse Gegenden, wo die besondere Mosquitosart vorherrscht, gebunden, denn man erreicht meist Heilung, wenn man Ortswechsel eintreten läßt. Bei vegetarischer Ernährung, Vermeidung des Alkohols, Heißluftbädern in fieberfreien Perioden, warmen Sitzbädern usw. wird das Fieber kaum je solchen Umfang gewinnen wie bei Fleischnahrung, Alkohol und jahrelanger Chininanwendung, obwohl letztere anfänglich keineswegs ohne günstige Wirkung ist.

Wechseljahre. Siehe Seite 246. Wie ihre Beschwerden zu bekämpfen oder zu verhüten sind, das geht aus vielen Kapiteln unseres Buches hervor. Wir wiederholen nur, daß Fettbauch, Stuhlverstopfung, körperliche Untätigkeit, zu reichliche Ernährung zu großen Gefahren für dieses Alter werden können. Bestimmte Krankheitserscheinungen in diesen Jahren müssen stets dem Arzte unterbreitet werden, weil der Laie sie nicht richtig zu beurteilen vermag. Also bei bedenklichen Anzeichen nicht monatelang untätig zuwarten! Bei gesunden Frauen gehen auch diese Jahre glatt vorüber.

Weichselzopf. Ein Verfilzen der langen Kopfhaare, so daß sie unentwirrbar werden, infolge großer Unreinlichkeit und Ansammlung von Ausscheidungen der Kopfhaut, nennt man „Weichselzopf", weil er in Polen an der Weichsel am häufigsten gefunden wurde. Oft ist auch eine nässende Flechte am Kopfe die Ursache der Verklebung und Verwirrung der Haare, die übrigens auch bei vernachlässigten Kranken entsteht, welche längere Zeit nicht gekämmt wurden. Zur Ausheilung der Kopfhaut und Reinigung der Haare ist das Abschneiden der verfilzten Teile unvermeidlich. Warme Kopfbäder, feuchte Einpackungen und Allgemeinbehandlung werden normale Verhältnisse schaffen.

Weinkrampf. Bei nervenschwachen oder hysterischen Frauen ist er eine recht häufige Erscheinung. Man hüte sie vor Gemütserregungen und lasse ärztlich feststellen, ob nicht eine Erkrankung der Gebärmutter vorliegt. Diese macht zu Weinkrämpfen oft sehr geneigt. Eine Kräftigungskur durch Luftbäder, Gartenarbeiten, Bergsteigen, entsprechende Diät usw. wird so viel Widerstandskraft bringen, daß keine Weinkrämpfe mehr entstehen. Bei Eintritt eines Weinkrampfes aber öffne man sofort alle Kleider, lasse frische Luft zur Kranken dringen, mache ein ableitendes heißes Beinbad, lege eine kalte Herzkompresse auf und lasse der Kranken Zeit, sich zu beruhigen. Leises Streichen über den ganzen Körper, vom Kopfe nach den Füßen, von einer ihr lieben Person ausgeführt, wirkt meist sehr beruhigend. Auch ruhiges und bestimmtes Zusprechen kann den Anfall abkürzen.

Weißer Fluß. Er ist das Hauptsymptom eines Katarrhs, welcher die Scheide, den Gebärmutterhals oder diese selbst ergriffen hat (siehe unter „Gebärmutterkrankheiten".) Er stellt sich bei blutarmen Frauen, bei skrofulösen jungen Mädchen und bei allerlei Erkrankungen der Geschlechtsorgane ein und ist nur dann ernst zu nehmen, wenn er anhält und unangenehme Erscheinungen nach sich zieht. Eine ganz gesunde Frau weiß nichts von Ausfluß, dies lasse man sich gesagt sein.

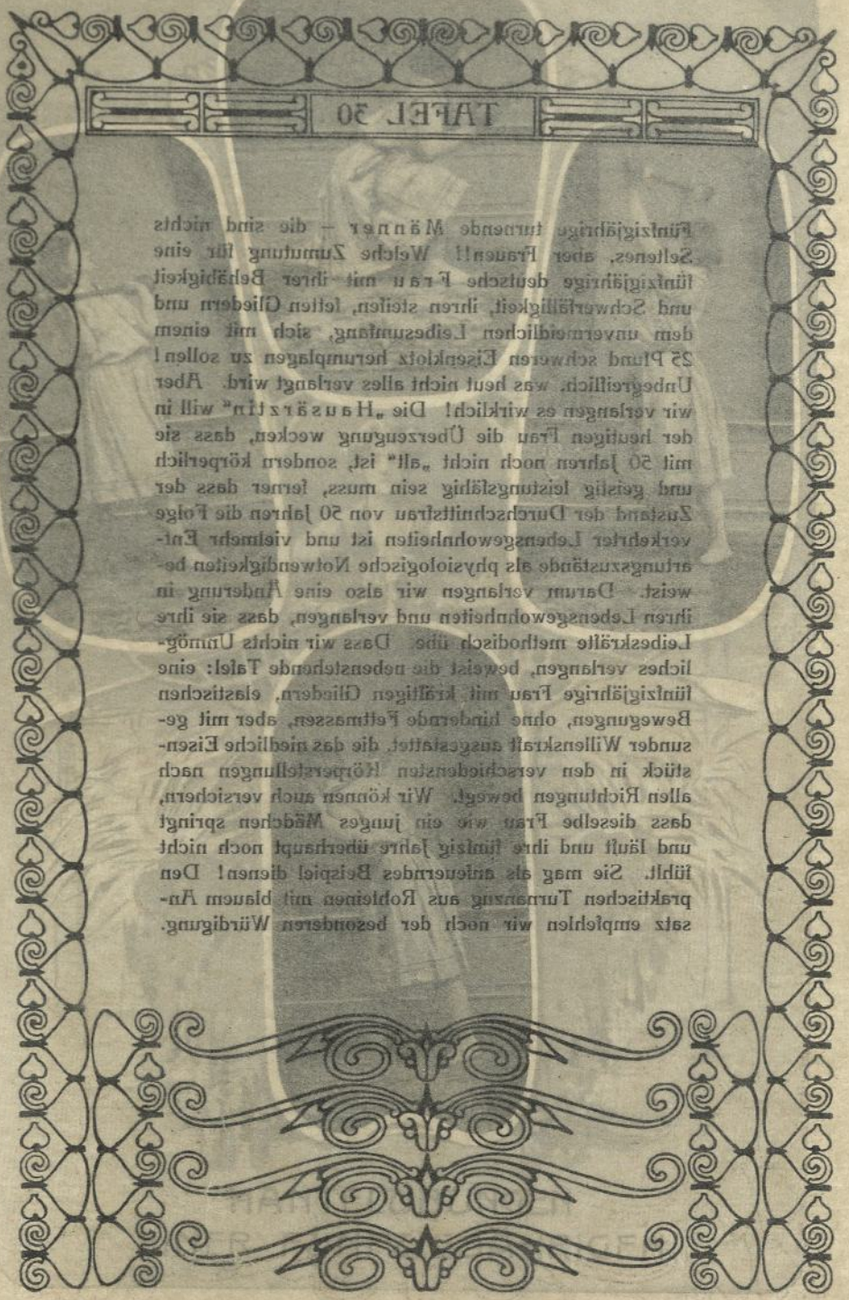
Bedeutende Abgänge vor und nach der Periode oder nach jeder körperlichen Anstrengung, oder nach jeder Gemütserregung bedeuten einen Schwächezustand, der nicht ganz leicht genommen werden darf. Vor allem bedarf er der Allgemeinbehandlung, örtlicher nur dann, wenn die Abgänge immer wieder kommen. Eine sechswöchige innere Massage nach Thure-Brandt wird bald Kräftigung bringen.

Weitsichtigkeit. Sie kann durch fehlerhaften Bau des Auges entstehen — zu kurze Augenachse —, ebenso wie durch abnehmende Anpassungsfähigkeit der Linse, wie dies meist vom 45. Lebensjahre an beobachtet wird. Man sieht dann in die Nähe nicht mehr scharf, sondern nur in die Ferne und muß diesen Umstand durch Brillengläser korrigieren, welche die einfallenden Strahlen stärker brechen. Alte Leute müssen daher Konvexgläser tragen. Wer also immer gute Augen gehabt hat, ängstige sich nicht, wenn nach dem 45. Jahr die Sehschärfe für die Nähe langsam abnimmt. (Siehe Augenschwäche.) Tritt diese Abnahme jedoch zu heftig ein, dann könnte sie auch ein Signal für Verminderung der Nervenkraft oder eines beginnenden inneren Leidens sein und muß untersucht werden.

Willenskraft. Ein erhebendes Wort! Es zeigt uns an, daß wir etwas vermögen, wenn wir wollen, daß eine Kraft in uns wohnt, über die wir nach Belieben verfügen. Die Erziehung kann die Willenskraft mächtig entwickeln; sie kann sie aber auch jämmerlich unterdrücken; Krankheit des Körpers und der Seele kann sie lähmen, Gesundheit und Übung sie prächtig entfalten. Diese Erkenntnis gibt uns wertvolle Fingerzeige, die zuerst jeder an sich selbst, dann zunächst aber an seinen Kindern verwerten soll. Durch die Kraft unseres Willens überwinden wir nicht nur uns selbst, sondern auch Schwierigkeiten und Hindernisse außerhalb uns, welchen wir zu oft nur allzu leicht unterliegen. Sei es ein körperlicher Schmerz, Zorn, Rührung, Trauer — die Willenskraft stehe über allen Regungen; sie reguliere und dosiere und gestatte kein Überwuchern, kein Übertreiben. Erziehung in diesem Sinne fehlt dem weiblichen Geschlechte noch; es wird darum das empfindsame, das leidenschaftliche, das maßlose genannt. Seine Willenskraft, welche die Selbstbeherrschung zeitigt, ist zu wenig geübt, zu wenig entwickelt. Das soll besser werden! Es wäre auch weniger das „Leidende", wenn es schon gelernt hätte, sein körperliches Leben mehr der Willenskraft unterzuordnen.

„Der Wille ist's, der feste Wille,
Der vorwärts strebt, der Edles schafft,
Der Gutes wirkt in reicher Fülle,
Der Wille ist's, und Gott gibt Kraft."

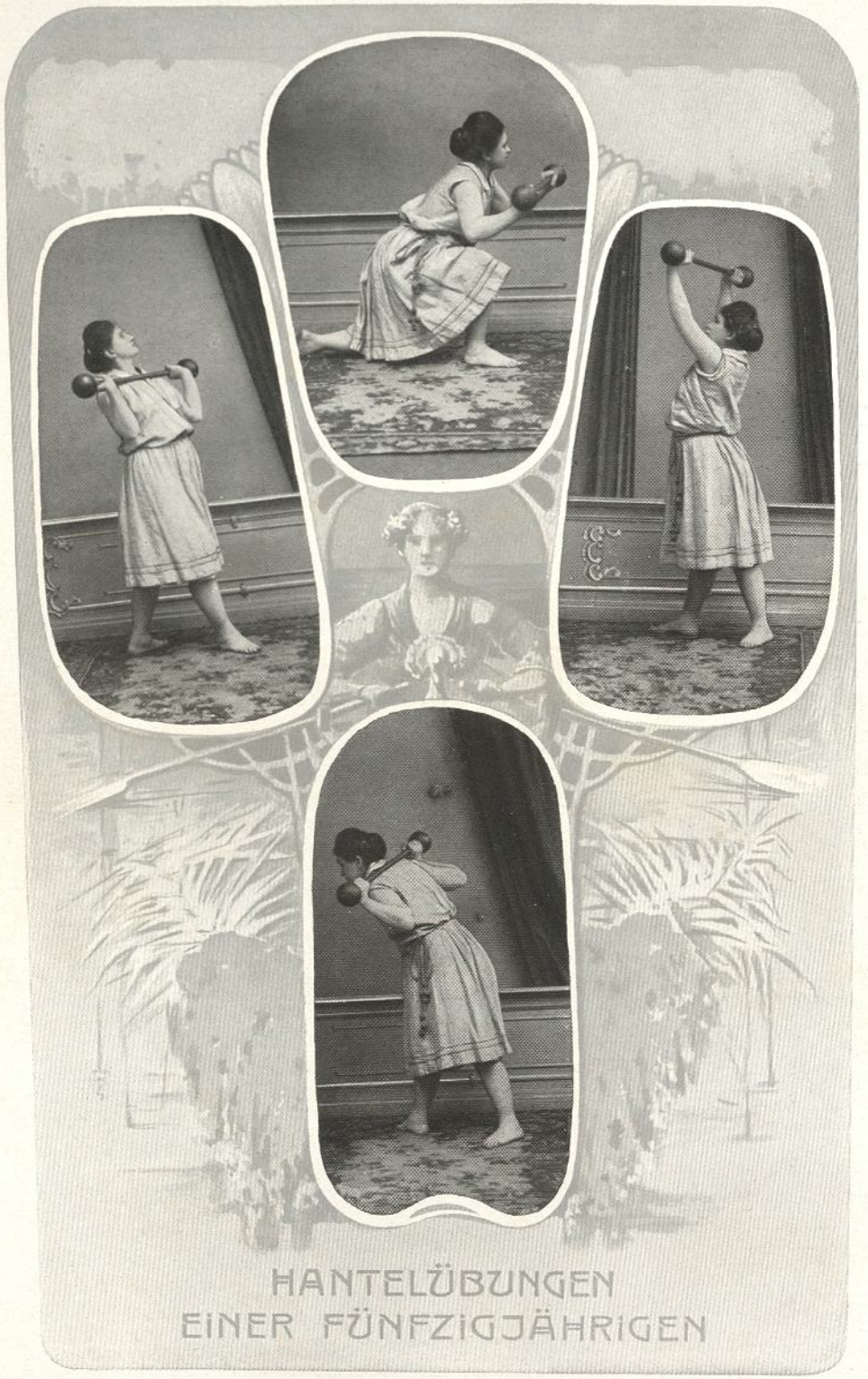
Wirbelkörper-Erkrankungen. Entzündungen und Eiterungen sind bei jugendlichen Personen, die zu Tuberkulose neigen, oder nach Verletzungen nicht so selten. Wer in der Wirbelsäule beständig Schmerz empfindet, in der Bewegung gehemmt ist, vielleicht mit einem Beine öfter einknickt, oder



Die Frau als Hausärztin. Tafel 30.

TAFEL 30

Fünfzigjährige turnende Männer – die sind nichts Seltenes, aber Frauen!! Welche Zumutung für eine fünfzigjährige deutsche Frau mit ihrer Behäbigkeit und Schwerfälligkeit, ihren steifen, fetten Gliedern und dem unvermeidlichen Leibesumfang, sich mit einem 25 Pfund schweren Eisenklotz herumplagen zu sollen! Unbegreiflich, was heut nicht alles verlangt wird. Aber wir verlangen es wirklich! Die „Hausärztin“ will in der heutigen Frau die Überzeugung wecken, dass sie mit 50 Jahren noch nicht „alt“ ist, sondern körperlich und geistig leistungsfähig sein muss, ferner dass der Zustand der Durchschnittsfrau von 50 Jahren die Folge verkehrter Lebensgewohnheiten ist und vielmehr Entartungszustände als physiologische Notwendigkeiten beweist. Darum verlangen wir also eine Änderung in ihren Lebensgewohnheiten und verlangen, dass sie ihre Leibeskräfte methodisch übe. Dass wir nichts Unmögliches verlangen, beweist die nebenstehende Tafel: eine fünfzigjährige Frau mit kräftigen Gliedern, elastischen Bewegungen, ohne hindernde Fettmassen, aber mit gesunder Willenskraft ausgestattet, die das niedliche Eisenstück in den verschiedensten Körperstellungen nach allen Richtungen bewegt. Wir können auch versichern, dass dieselbe Frau wie ein junges Mädchen springt und läuft und ihre fünfzig Jahre überhaupt noch nicht fühlt. Sie mag als anfeuerndes Beispiel dienen! Den praktischen Turnanzug aus Ronleinen mit blauem Ansatz empfehlen wir noch der besonderen Würdigung.



Die Frau als Hausärztin. Tafel 30.

gar schon erhöhte empfindliche Stellen an der Wirbelsäule hat, der suche schleunigst ärztliche Hilfe auf. Laue Kompressen auf die schmerzenden Stellen werden zunächst Linderung bringen; im übrigen muß aber je nach dem Allgemeinbefinden eine umfassende Behandlung eintreten, die der Laie sich selbst nicht verordnen kann.

Wohnung. Siehe viertes Kapitel im I. Teil.

Wühlhuber. Pfarrer Kneipp hat einen abführenden Tee aus kräftigen Kräutern zusammengestellt, der seiner starken Wirkung wegen bei den bayerischen Bauern den Namen „Wühlhuber" erhielt. Man hüte sich, ihn gewohnheitsmäßig zu gebrauchen; er paßt auch nicht für schwächliche Menschen.

Wundbehandlung. Eine Verletzung der schützenden Hautdecke, wodurch tieferliegende Gewebe bloßgelegt, Gefäße, Nerven, Sehnen getrennt werden, nennt man eine Wunde. Ihre Behandlung wird darin bestehen, ihre Heilung, beziehungsweise Verklebung, sowie den Wiederersatz zerstörter Gewebsteile zu ermöglichen, ihr eine künstliche Schutzdecke zu schaffen, ferner für Wärme und Ruhe zu sorgen. Kleine reingehaltene Wunden heilen ohne Entzündungserscheinungen sehr rasch, wenn man ihre Ränder durch Heftpflasterstreifen oder festen Verband vereinigt und für gute Bedeckung sorgt (Gazestreifen, Watte); größere müssen des sich bildenden Eiters wegen ausgespritzt und bei schmerzender Entzündung auch zuweilen mit kühlen Aufschlägen behandelt werden. Bei starken Absonderungen muß der unmittelbare Verband mehrmals täglich erneuert werden und stets aus aufsaugenden Stoffen bestehen. Man sei auf größte Reinlichkeit bedacht.

Alte, weiche Leinenstücke oder Wundgaze, die vor der Benützung ausgekocht werden, um ganz keimfrei und rein zu sein, eignen sich am besten zur unmittelbaren Bedeckung von Wunden. Das Wasser zum Reinigen der Wunde sei stets abgekocht, die Berührung der Wunde mit den Fingern vermeide man. Starke Blutungen frischer Wunden stille man durch heiße Tampons oder durch Druckverband (siehe Fig. 311). Klaffende Rißwunden müssen genäht werden, und dazu rufe man den Arzt. Verunreinigte Wunden (durch Straßenstaub, Kleiderfetzen usw.) müssen zuerst sorgfältig gereinigt werden, wozu sich weibliche Hände vorzüglich eignen. Man unterscheidet Schnitt-, Stich-, Schuß- und Quetschwunden, welche alle besondere Merkmale haben.

Wundwerden („Wolf".) Dicke Frauen, die leicht schwitzen oder an scharfen Absonderungen leiden, bekommen im Sommer oft wunde Stellen zwischen den Schenkeln, in der Aftergegend und an den Schamteilen. Laue Waschungen, Einfetten mit Mandelöl, Anwendung nasser Wattebauschen nachts, reizlose Diät führen bald zur Besserung. Eine große Wohltat aber beim Gehen gewähren die Schutzsattel („Wolfsbinde") mit Einlagen (von Frau Therese Pröpl in Deggendorf, Niederbayern), welche auch bei Hämorrhoidalleiden sehr brauchbar sind.

Würmer. Je schlechter die Verdauungssäfte sind, desto besser gedeihen Schmarotzer im Darme, deren Eier durch Wasser und Pflanzenstoffe eingeführt werden, mit Ausnahme des Bandwurmes, der, wie auf Seite 497 erklärt ist, durch Genuß rohen Fleisches im Menschen entsteht. Blasse nervöse, aufgedunsene Kinder leiden deshalb immer an Würmern. Madenwürmer und Spulwürmer sind die Sorten, die sich am häufigsten vorfinden. Verminderung der Fleisch- und Brotnahrung, allgemeine Kräftigung, Darmspülungen, auch mit Knoblauch, je nach dem Gesamtzustand, warme Sitzbäder, Möhren, Honig, frische Gurken, Kürbissamen, Preiselbeeren, Zwiebel, Knoblauch, Salate mit reichlichem Zitronensaft usw. treiben sie ab und verbessern das Allgemeinbefinden.

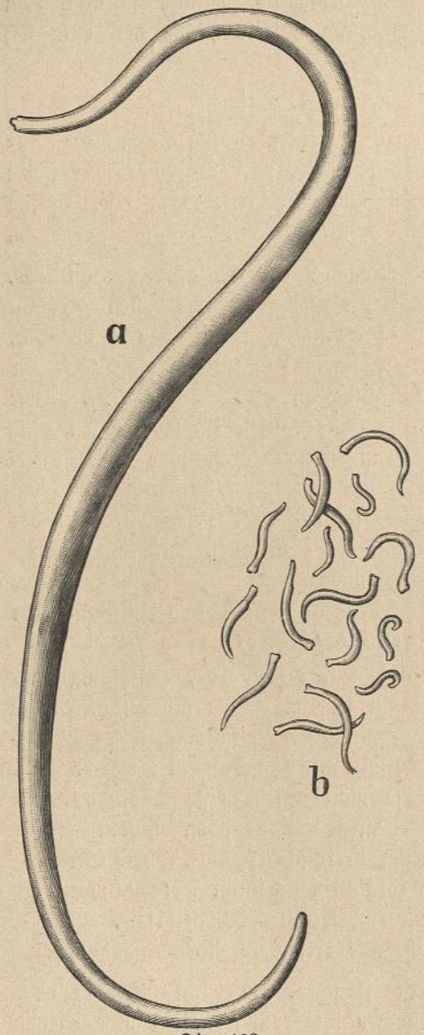


Fig. 469.
Spulwurm und Madenwürmer
in natürlicher Größe.

Wurstgift. (Man lese, was über „Fleisch" im zweiten Kapitel im I. Teil gesagt ist.) Das Wurstgift ist ein höchst giftig wirkender Zersetzungsstoff, der noch nicht näher erkannt ist, aber den Würsten meist einen eigentümlichen Geruch und Geschmack verleiht. Man sei also vorsichtig bei ihrem Genuß! Tritt Erbrechen, Übelkeit, Leibschmerz nach dem Genuß des Wurstfleisches ein, dann reiche man rasch ein Abführmittel, z. B. Kneippsche Pillen, die rasch wirken, und wenn noch kein Erbrechen eingetreten ist, ein Brechmittel (Rizinusöl), damit nicht zu viel von dem Gifte aufgesogen werden kann. Dann sind heiße Sitzbäder mit kaltem Bauchguß stark anregend; nach eingetretener Besserung aber ist ein Heißluftbad oder eine Schwitzpackung angezeigt. Im Sommer vermeide man möglichst, Würste zu genießen, und im Winter kaufe man nur in starkbesuchten Läden ein, um nicht alte Waren zu erhalten. Blut- und Leberwurst werden als die gefährlichsten bezeichnet,

in welchen sich am häufigsten Fäulnisstoffe entwickeln. Findet die Aufnahme des Giftes in den Säftestrom sehr rasch statt, dann kann Lebensgefahr eintreten. Daher suche man bei den ersten Anzeichen ärztliche Hilfe auf.

Wurzelsuppe. (Man lese nach, was über „Suppen" Seite 104 gesagt ist.) Lauch, Petersilie, Möhren, Sellerie, auch ein Krautblatt, etwas Zwiebel, Kartoffel und Kohlrabi werden grob geschnitten und langsam gekocht. Man erhält dann eine braune, aromatische Brühe, der man beliebige Zusätze beifügen kann, wie Butter, Eier, mehlige Bestandteile. Das ausgelaugte Wurzel- und Blätterwerk verfüttert man an Tiere oder gibt die gehaltvolleren Wurzeln fein zerhackt anderen Gerichten als Zugabe.

Wutkrankheit. Wutkranke Hunde können durch ihren Biß ihre Krankheit auch auf Menschen übertragen, alle sind aber nicht dafür empfänglich. Die Zeichen der Krankheit treten erst nach Wochen und Monaten auf und äußern sich in verstörtem Wesen, Appetitlosigkeit, Schlundkrämpfen, Angst und Wutanfällen, heftigem Durst und dennoch Widerwillen vor allen Getränken, weil die Angst vor den Schlundschmerzen zu groß ist, endlich in Lähmung und Tod.

Behandlung. Kann man den Eintritt des Giftes ins Blut verhindern, so ist man gerettet, meist fehlt es aber an Geistesgegenwart und bestimmten Kenntnissen in solchen Fällen. Nehmen wir an: ein Kind wird auf der Straße von einem wutkranken Hund in den Arm gebissen; was wird das erste sein, was die begleitende Mutter tut? Sie reißt dem Kinde die Kleidchen herunter und saugt die Wunde kräftig aus, dabei häufig ausspeiend, damit ja nichts auf sie übergeht. Unterlassen muß sie das Aussaugen nur, wenn sie eine Wunde an der Lippe, Zunge oder dem Gaumen hat.

Dann vermeide sie zu schlucken und trachte so schnell als möglich in einem Laden oder im nächsten Hause ihren Mund mit verdünntem Spiritus zu spülen, damit sich an den Zähnen nichts anzusetzen vermag. Die Wunde des Kindes aber lasse man tüchtig bluten, streiche den Arm von oben nach unten zur Wunde hin, damit der hervorquellende Blutstrom eingedrungene Giftmengen fortzuspülen vermag. Im Hause dampfe sie die Wunde eine halbe Stunde lang und gebe darnach einen kalten Armguß. Später müssen Mutter und Kind noch Schwitzpackungen machen.

Tritt Behandlung erst viel später ein, dann ist das sicherste Mittel eine Trockenkur. Leider ist diese noch wenigen Ärzten bekannt, obwohl sie eine der wirksamsten ist. Die Ergebnisse der Impfungen gegen Wutkrankheit sind viel zu unklare und ungenügende, um sie empfehlen zu können, sicher sind aber gefährliche Nebenwirkungen dabei und Verlust der Zeit für bessere Kuren.

Z.

Zähne. Der Bau des Zahnes ist auf Fig. 341 ersichtlich. Im gesunden Zustand ist er sehr hart und widerstandsfähig; denn zur Bewältigung der Nahrungsmittel sind gute Zähne unentbehrlich. Wenn das Kauen im Munde ungenügend wird, weil zuviel Zahnlücken vorhanden, oder kranke Zähne zu schmerzhaft sind, entstehen sehr häufig Magenkrankheiten. Um die Ernährung nicht zu stören, hat man den künstlichen Zahnersatz versucht, und zwar nach dem heutigen Stand der Zahntechnik mit vielem Glück. Aber nicht nur des Essens wegen brauchen wir Zähne, auch der Schönheit und der Sprache wegen. Zahnlücken lassen die Wangen einfallen und verhindern die deutliche Bildung von Konsonanten. Am Längsdurchschnitt der Zähne befindet sich die Zahnhöhle, 3 auf Fig. 470, in welche der Zahnnerv mit dem Blutgefäß eintritt, das Zahnbein, 2 auf Fig. 470, und die oberste Schichte an dem über dem Zahnfleisch stehenden Zahnteil, dem harten und glänzenden Zahnschmelz, 1 auf Figur 470. Wird dieser verletzt und bekommt er Sprünge, so erkrankt das viel weichere Zahnbein sehr leicht, besonders wenn es von Natur schwach ist oder der Speichel nicht gute Zusammensetzung hat. Fig. 471 und 472 zeigen uns den Vorgang des Hohlwerdens. In Fig. 471 macht das Loch in der Krone noch keine Schmerzen, weil die „Pulpa", das ist die Zahnhöhle mit den Endigungen des Nervs, noch nicht eröffnet ist; in Fig. 472 aber ist dies der Fall und darum die rasenden Schmerzen des hohlen Zahnes. Schafft man ihm eine künstliche Decke, indem man ihn mit Watte ausfüllt, um das Eindringen von Speichel und Speisen zu verhüten, so wird er anfänglich ruhiger. Man zögere aber nicht lange, zum Zahnarzt zu gehen, damit dieser die Höhle reinige und eine feste bleibende Füllung einlege.

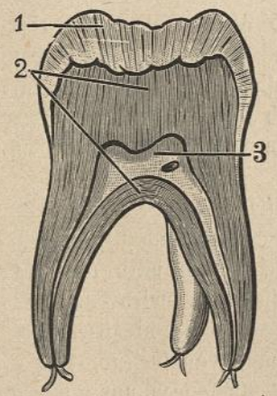


Fig. 470.
Gesunder Backenzahn.

Die Arten der Zähne sind auf Fig. 473 ersichtlich gemacht. Man unterscheidet Schneide- und Backenzähne und zählt 32 beim erwachsenen Menschen. Unter „Eckzähne" (Fig. 341) ist der kindliche Kiefer mit den Milchzähnen und den darunter liegenden Zahnkeimen für die bleibenden Zähne dargestellt.

In bezug auf die Zahnpflege machen wir auf das häufige Ausspülen der Mundhöhle mit lauem Wasser, besonders nach jeder Mahlzeit und abends vor dem Schlafengehen, aufmerksam, damit keine Zersetzung der zurückgebliebenen

Speisereste eintreten kann; warnen vor dem Genuß sehr heißer oder sehr kalter Speisen, welche Sprünge in dem Zahnschmelz erzeugen und weisen auf richtige Gesundheitspflege im allgemeinen hin, die verhüten kann, daß sich aus schlechtem Blut schlechte Zähne bilden. Aromatische Mundwässer sind zum Ausspülen sehr empfehlenswert, häufiges Bürsten der Zähne ebenso. Schlemmkreide und Zahnpasten sind zum Weißmachen der Zähne auch zeitweilig zu benützen. Bei reichlicher Zufuhr von Nährsalzen bleibt das Zahnbein fest und gesund, aber man muß schon bei den Kindern dafür sorgen.

Zahngeschwür. Es ist bei Frauen und auch bei Kindern recht häufig anzutreffen. Infolge Reizungen aller Art, Zahnfäule (Caries), oft auch aus nicht nachzuweisenden Ursachen entsteht Entzündung der Wurzelhaut, der sich Eiterbildung anschließt. Bricht der Eiter in die Mundhöhle durch, so kann bald Besserung eintreten; ist dies aber nicht der Fall, so treten heftigste Schmerzen ein, Schüttelfrost, Fieber, und man fühlt sich sehr elend. Eröffnung durch die Zahnhöhle macht es meist möglich, auch schlechte Zähne noch zu retten und das Geschwür an der Wurzel auszuheilen. Hat man aber nicht die Geduld, auf eine etwas langwierige Wurzelbehandlung einzugehen, dann ist es natürlich das einfachste, den Zahn ausreißen zu lassen. Kühle Aufschläge auf die Wange, heiße Beinbäder, Entleerung des Darmes, kalte Rumpfpackungen wirken ableitend und lindernd. Der Wiederholung solcher schmerzhaften Zahnerkrankungen beugt man vor, indem man öfters Heißluftbäder nimmt, für größere Ausflüge ins Freie sorgt und eine Ernährungsweise einhält, welche das Blut rein erhält. (Siehe unter „Ernährung" im I. Teil.)

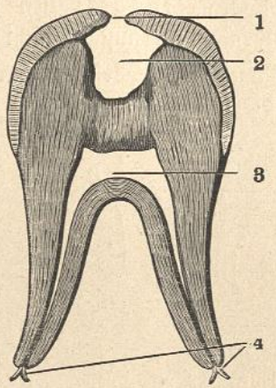


Fig. 471.
Das Hohlwerden der Zähne. Beginnendes Hohlwerden.
1 Öffnung im Zahnschmelz, durch die die Karies entsteht. 2 Höhle im Zahnbein. 3 Zahn-(Pulpa-)Höhle. 4 Nerven- und Blutgefäße.

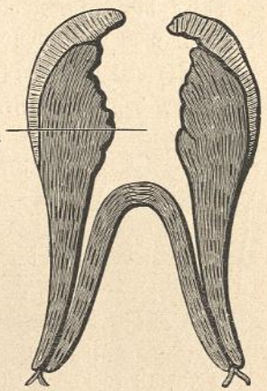


Fig. 472.
(Schematische Darstellung.)
Vollständiges Hohlsein.
1 Offene Verbindung des Zahnbeins mit der Zahn-(Pulpa-)Höhle.

Zellulose. Sie bildet den Hauptbestandteil aller Pflanzen, die Holz- oder Pflanzenfaser, welche für den menschlichen Magen zum größeren Teile unverdaulich ist, besonders im ausgereiften Zustand. In grünen Gemüsen, die klein verkaut werden, bilden sie einen die Darmtätigkeit anregenden Bestandteil, da sie die Darmwand reizen und die Ausscheidung des Darmschleimes

vermehren. Sie sind auch zum Teil löslich und mehr mit Eiweiß und Zucker vermengt als die ausgereiften. Die grasfressenden Säugetiere haben dagegen die Fähigkeit, mit ihrem Magensaft die Zellulose aufzulösen.

Zentralnervensystem. Man liest diesen Ausdruck heutzutage häufig; dennoch wissen viele Personen nicht genau, daß darunter der Entstehungsort unseres Denkens, Wollens und Empfindens, das Gehirn und Rückenmark gemeint ist, nicht aber die in ihnen entspringenden Nervenäste, die sich über den ganzen Organismus verbreiten. (Man lese das Kapitel im I. Teil über das Nervensystem nach.)

Ziegelsteine als Wärmequellen. Sie haben große Vorzüge, weil sie sehr billig sind, die Wärme lange halten und feuchte Betten austrocknen, was man von heißen Wasserflaschen nicht sagen kann.

Zirkulationsstörungen. Dieser Ausdruck findet heute oft Anwendung; dennoch wissen die wenigsten, was darunter verstanden sein will.

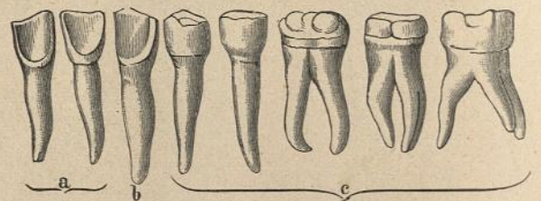


Fig. 473. Die Zähne.
a Schneidezähne. b Eckzähne. c Backenzähne.

Zirkulation heißt Kreislauf; auf das Blut bezogen bedeutet es, daß die Verteilung desselben, der Austausch der Körpersäfte und die damit verbundene Bewegung der Flüssigkeiten in den Gefäßen ungehindert vor sich gehe. Man nimmt an, daß das Herz gleichsam als Pumpe das Blut in die Gefäßröhren treibt, und man weiß längst, daß sein Lauf stockt, daß sogar Blutwasser austritt und die Gewebe anschwellen, wenn seine Kraft erlahmt. Art und Häufigkeit der Zirkulationsstörungen sind sehr mannigfach und das Unbehagen sowie die Beschwerden, die sie hervorrufen, leider nicht unbedeutend. Das Versagen der Herzkraft, nervöse Störungen, indem die Nerven, die zu den Gefäßwänden gehen, versagen oder übererregt sind, lokale Hemmungen, wie bei Geschwülsten oder Entzündungen usw., führen zu Kreislaufstörungen.

Behandlung. Sie wird daher darin bestehen, die Ursachen zu beheben und durch Reize aller Art, auch durch mechanische Einflüsse, den Blutlauf wieder herzustellen. Hebung der Herzkraft bei Herzschwäche, Entfernung der Geschwülste, Herstellung einer besseren Körperwärme durch Gymnastik, Atemübungen, Massage und Diät usw. bewirken normale Verhältnisse.

Alle schädlichen Einflüsse, wie vieles Sitzen oder Stehen, anhaltender Druck durch Korsett, Bindebänder und ähnliches, überfüllter Darm, geschwollene Gebärmutter, welche durch Druck hemmend wirken, müssen verhütet und beseitigt werden.

Leichte Schwitzbäder, noch besser aber systematisches Bergsteigen mit Tiefatmung, sehr mäßige Nahrungsaufnahme, offene Fenster nachts im

Schlafzimmer beseitigen solche Störungen bald. Kreislaufstörungen werden oft die Ursache schwerer Erkrankungen, wenn sie nicht beizeiten erkannt werden. (Siehe „Kalte Füße" und Stuhlverstopfung bei „Myomen" der Gebärmutter.)

Hört der Blutzufluß in einem Organ ganz auf, so stirbt es ab. Das Frottieren kalter Arme mit warmen Händen stellt uns Fig. 474 dar, das Frottieren der Beine in kaltem Wasser Fig. 475.

Zitrone. Von der gelben südländischen Frucht, die in unreifem Zustande bei uns in den Handel kommt, verwenden wir ihre Schale, die ein ätherisches Öl enthält, und ihren reichlichen Saft. Letzterer wird vielfach angewendet und ersetzt seiner starken Säure wegen den Essig. Er wirkt zusammenziehend, anregend, erfrischend, auflösend, desinfizierend und wird daher angewendet bei: Skorbut, durstlöschend bei fieberhaften Krankheiten, für den Hals, bei Diphtherie, verdauungsbefördernd bei Leber- und Darmkrankheiten, bei Hautflecken und Schmerzen durch Einreiben mit Zitronensaft, um Farbe zu entziehen, bei Nasenbluten durch Ausspritzen usw. Diphtheriekranke Kinder saugen gerne an frischen Zitronenscheiben. Übermäßige Zitronenkuren, bei welchen bis 15 Stück täglich verzehrt werden sollen, empfehlen wir nicht, ja wir sind vielmehr der Ansicht, daß solcher Überfluß an Säure nur schaden kann, obwohl oft erstaunlich viel davon ohne besondere Nachteile vertragen wird. In kleineren Mengen dagegen und in richtiger Anwendung sollte die erfrischende Zitrone in keinem Haushalte fehlen.

Fig. 474. Trockenes Frottieren der Arme.

Durch die auf Seite 857 abgebildete Zitronenpresse wird es jedem leicht, auch die härtesten Früchte ihres Saftes zu berauben. Dieselbe besteht

aus Glas, ist sehr leicht zu reinigen und sieht sehr appetitlich aus. Man schneidet ein Käppchen von der Zitrone ab, drückt sie auf den Vorsprung und dreht sie über die Riffen. Dabei sammelt sich der Saft in den Rinnen und wird dann leicht abgegossen.

Zuckerharnruhr (Diabetes). Bei dieser, lange ganz unklar gebliebenen Krankheit vermehrt sich die tägliche Harnmenge auf einige Liter und enthält der Harn Zucker; die verschiedensten nervösen Erscheinungen begleiten diesen Zustand; Geschwüre, Ausflüsse und Erschöpfung schließen sich daran. Die Ursache der Zuckerausscheidung liegt in Stoffwechselstörungen, in Vorgängen, die teils in der Leber, teils im Gehirn, vielleicht auch in der Bauchspeicheldrüse ihren Sitz haben. Gemütserschütterungen, geschlechtliche Ausschweifungen, Fehler in der Ernährung, Überarbeitung können zu ihrer Entstehung beitragen. Auch Kinder bekommen sie; Männer aber haben sie häufiger als Frauen.

Fig. 475. **Frottieren der Beine im Wasser.**

Behandlung. Damaßloser Hunger und Durst ihr Hauptsymptom ist, spielt die Art der Ernährung bei Zuckerkrankheit die Hauptrolle. Wir befürworten jedoch nicht einseitige Fleischnahrung mit fast vollständiger Ausschaltung aller Mehle und zuckerhaltigen Speisen, sondern haben die besten Erfolge durch recht einfache milde Pflanzenkost erreicht, die natürlich genau angepaßt werden muß und nur Mehl und Zucker nicht vorherrschen lassen darf. Viel grüne Gemüse, frisches, säuerliches Obst, Zwieback, leichte Körner, wie Buchweizen, Hirse, Sago, Reis, Grieß, Grünkern, wenig Kartoffeln, Hafer, Milch werden bei gleichzeitiger Wasserbehandlung sehr gut vertragen, das heißt die Zuckerausscheidung nimmt nicht zu, sondern ab, und der Allgemeinzustand hebt sich alsbald. Heiße Vollbäder, abwechselnd mit Halbbädern und kühlerem Rückenguß, nächtliche Rumpfpackungen, Gymnastik, Bauch- und Rückenmassage,

Luftbäder im Walde, viel Luftgenuß, günstige seelische Eindrücke, reichlicher Schlaf usw. bringen, wenn der Zustand nicht schon zu veraltet ist, vollständige Heilung. Wer zu Hause eine Kur, wie sie hier natürlich nur angedeutet werden kann, nicht genau durchführen kann, der gehe in ein Sanatorium, welches die physikalisch-diätetische Heilmethode auszuführen beste Gelegenheit gibt. Dort erlerne er denn auch seinen Urin selbst zu untersuchen, damit er von etwaigen Rückfällen stets sofort unterrichtet wird. Bei älteren Leuten ist der Zustand sehr hartnäckig und nicht immer heilbar.

Zunge. Ihr Aussehen gibt Aufschluß über Zustände der Mundhöhle, des Magens, ebenso über schwere entzündliche Krankheiten, so beim Scharlach. Ein gelbgrauer, zäher Belag ist meist mit Appetitlosigkeit und schlechtem Geschmack verbunden. Eine trockene, rissige Zunge deutet auf große allgemeine Schwäche. Häufige laue Mundbäder, auch mit Kräutersäften vermischt, Bürsten der Zähne mit weicher Bürste, Behandlung der eigentlichen Ursache, hebt die unangenehme Erscheinung. Blüten, kleine Einrisse oder Entzündungen auf der Zunge sind sehr schmerzhaft, weil die Zunge sehr reich an Nerven ist, haben aber nicht viel zu bedeuten. Kleine Störungen im Verdauungsgebiete sind meist die Ursache. Bilden sich härtliche Knoten an der Zunge, dann lasse man die Mundhöhle ärztlich untersuchen. Tafel 18 stellt die gesunde Zunge eines Erwachsenen dar. Ihre kleinen und großen Wärzchen und ihr Zusammenhang mit dem Kehldeckel, der uns die Möglichkeit des „Verschluckens“ erklärt, sind darauf leider nicht ersichtlich. Der Zungenbeingriff zur Stillung heftigen Erbrechens, der in der Hebung des kleinen Knochens des Zungenbeines besteht, ist auf Fig. 357 dargestellt.

Fig. 476.
Zitronenpresse aus Glas.

Zwitter (Hermaphroditen). Individuen, bei welchen der Geschlechtscharakter nicht ausgeprägt ist, welche teils Mann, teils Weib sind, nennt man Zwitter. Es gibt angeborene äußerliche Zwitter, bei welchen infolge von Mißbildungen die äußeren Geschlechtsteile unvollkommen sind oder die Merkmale beider Geschlechter sich zeigen, ferner auch die Keimdrüsen solche Veränderungen aufweisen, daß sie entgegengesetzten Charakters zu sein scheinen, also beispielsweise ein Mensch, äußerlich ein Mann, aber mit weiblichen Neigungen, mit verkümmerten Hoden und einer kleinen, unentwickelten Gebärmutter im Becken und ähnliches mehr. Es sind unglückliche Geschöpfe, die sich mit ihren Gefühlen in der heutigen Welt nicht zurechtzufinden vermögen, wenn nicht ein höherer Bildungsgrad sie einigermaßen entschädigt und über das gewöhnliche Niveau erhebt. Kinder, die man als Zwitter erkennt, müssen ganz anders erzogen werden als natürliche Kinder, und Erwachsene muß man schonen und hüten. Man sorge für nützliche Arbeit für sie, und dann sind sie halb geborgen. Schlecht erzogene aber mit über-

mäßigem Geschlechtstrieb gehören in eine Anstalt. Niemals versäume man jedoch, Kinder einem tüchtigen Chirurgen vorzustellen, weil sich manche Mißbildung auf operativem Wege beseitigen läßt und es dadurch manchmal gelingen kann, einen normalen Menschen zu schaffen.

Zyankali. Die Verbindung des Kalis mit der Blausäure gibt das mit Recht gefürchtete Zyankalium, das unter „Blausäure" besprochen ist.

Zyanose. Dies ist das häufig gebrauchte Wort für „Blausucht", durch Überfüllung des Blutes mit Kohlensäure entstanden, bei Blutstauung, Erstickung usw. (Siehe unter „Bleichsucht" und „Blausucht".)

Zyste ist eine wasserhaltige Geschwulst, eine „Blase" und bildet sich bei Frauen häufig an den Beckenorganen. Das dafür bevorzugte Organ sind die Eierstöcke.

Erste Hilfe bei Unglücksfällen.

Die Vergiftungen haben wir Seite 833 besprochen, die Wundbehandlung Seite 849, Verbände sind Seite 831 erklärt, die einzelnen Abbildungen aber Seite 516, 517, 830, 831 angegeben. Die Behandlung der Verbrennungen ist auf Seite 832 zu finden, über Verrenkungen Seite 840 nachzulesen.

Es bleibt uns daher noch übrig das Ertrinken, Ersticken, Erfrieren, Abstürzen usw. zu besprechen, und die Mittel, welche zur Rettungsarbeit notwendig sind, anzugeben. Das vortreffliche Schriftchen von Prof. Dr. v. Esmarch „Die erste Hilfe bei plötzlichen Unglücksfällen" gibt uns dabei die richtigen, praktischen Hinweise. Diese „erste Hilfe" bei Unglücksfällen ist von allergrößter Wichtigkeit, weil ein Arzt gewöhnlich nicht gleich zur Stelle ist und dadurch oft die kostbarste Zeit verloren geht. Es bleibt des Chirurgen v. Esmarch unbestrittenes Verdienst, den Sinn für diese erste Hilfe, den er Samariterdienst benannte, geweckt und damit ungemessenen Segen gestiftet zu haben. Unser Buch, das die Selbsthilfe, die Vorbeugung lehrt, befähigt daher durch die nachfolgenden Angaben und Abbildungen in höherem Maße jeden Leser, auch anderen Menschen in wirksamster Weise beizuspringen und Ausgleiche auch in hoffnungslos erscheinenden Fällen zu schaffen.

Hat man einen Verunglückten vor sich, so muß man sich klar machen, was man zuerst zu tun hat. Die Untersuchung des Daliegenden ist die erste Aufgabe, damit festgestellt werden kann, ob es sich um Knochenbrüche, offene Wunden, Ohnmacht oder Tod handelt. Man betrachtet zuerst die Gesichtsfarbe, ob blaß, bläulich oder stark gerötet, man horcht nach dem Atem und

beobachtet, ob er gleichmäßig oder aussetzend ist; man sucht den Puls an der Daumenseite des Vorderarmes, und wenn dieser nicht mehr fühlbar ist, den Herzschlag unterhalb der linken Brustwarze. Durch Auflegen des Ohres auf die nackte Brust hört man auch noch eine schwache Herztätigkeit. Ist dies alles vergeblich, dann öffne man die Augenlider und beobachte die Pupille, ob sie sich bei plötzlich einfallendem Licht zusammenzieht oder nicht, oder ob ein leises Zucken der Augenlider bei leichter Berührung des Augenapfels eintritt. Sind diese Bemühungen erfolglos, dann handelt es sich in den meisten Fällen um Tod. Die nach einigen Stunden eintretende Leichenstarre ist ein weiterer Beweis, stellenweise Verfärbungen der Haut des Verunglückten gleichfalls. Sind jedoch noch Lebenszeichen vorhanden, dann taste man den Kopf ab, um etwaige Wunden zu konstatieren, erhebe und beuge langsam beide Arme, um Verrenkungen oder Brüche derselben festzustellen. Ebenso verfahre man mit den Beinen. Dringt irgendwo Blut vor, dann löse man vorsichtig die Kleider und suche sich über die Stelle der Verwundung klar zu werden. Bei starken Blutungen ist ein Druckverband (Fig. 311) dringend notwendig, um den Blutverlust bis zur Ankunft des Arztes zu vermindern. Kalte Umschläge befestige man auf schmerzhafte Wunden, die hemmenden Kleider löse man in der Naht, wenn sie sich nicht abziehen lassen oder zerschneide sie, wenn Eile nötig ist oder sie wertlos sind.

Die Erstickung. Durch Nase oder Mund geht die Luft in den Kehlkopf, dann in die Bronchien und endlich in die Lungen. (Siehe „Atmung" im I. Kapitel der Hausärztin.) Diese Wege müssen frei bleiben, ebenso muß der Brustkorb vor starkem Druck bewahrt bleiben, damit dem Organismus neuer Sauerstoff zugeführt, die angesammelte Kohlensäure aber ausgeschieden werden kann. Die gewaltsame Unterbrechung der Atmung durch äußeren Druck oder innere Verstopfung führt zum Tode durch Erstickung. Auch das Einatmen giftiger Gase führt zur Erstickung. Blauroter Kopf, erweiterte Pupillen, abnehmender Puls, auch Erstickungskrämpfe sind die Merkmale. Luftzufuhr, Entkleidung des Oberkörpers, wenn noch Aussicht auf Rettung vorhanden ist, Abklopfung des ganzen Körpers, besonders der Herzgegend, kalte Rückengüsse regen oft die Atmung noch an. Bei Eindringen von Fremdkörpern in den Schlund und in den Kehlkopf ist Entfernung dieser natürlich die erste Aufgabe, ebenso natürlich Reinigung von Mund und Nase, wenn sie von Erde oder Schmutz verunreinigt sind. Bei lockersitzenden Fremdkörpern genügt eine Lagerung mit herabhängendem Oberkörper und hängendem Kopfe, wobei man kurze, kräftige Stöße ins Genick und den Rücken versetzt. Darnach springt der Fremdkörper oft heraus. Bei festsitzenden muß der Arzt mit Spiegel, Pinzette, ja selbst mittelst Operation von außen eingreifen. Kleine Kinder faßt man an den Füßen und wendet sie rasch mit dem Kopf nach unten.

Die häufigsten Erstickungen kommen durch das Einatmen giftiger Gase zustande (siehe „Vergiftungen"), und zwar durch Leuchtgas und Kohlendunst. Was haben wir zu tun, wenn wir Bewußtlose oder Betäubte in einem Raume finden, der mit solchen giftigen Gasen angefüllt ist? Man darf bei der Rettungsarbeit nie vergessen, daß man sich selbst der Einwirkung solcher Gase nicht lange aussetzen darf, wenn man sich nicht schädigen und unsere Hilfe nicht illusorisch machen will. Also darum wohl überlegt die Räumlichkeiten prüfen und vorsichtig handeln. Das erste, was man zu tun hat, ist frische Luft zuzuführen. Man reiße Türen und Fenster auf, ohne selbst dabei zu atmen. Ist dies nicht leicht möglich, dann versuche man die Fensterscheiben von außen mit Stangen einzustoßen oder hänge die Türen aus. Auch Gegenzug muß man einleiten, indem man gegenüberliegende Räumlichkeiten öffnet und in Verbindung mit der Außenwelt bringt. Dann ziehen Gase rasch ab. Um schadlos die Verunglückten möglichst rasch ins Freie zu bringen empfiehlt es sich, ein in Essigwasser getauchtes Tuch vor Mund und Nase zu binden und mit kräftigen Helfern einzudringen, wobei man möglichst wenig atmet, vor dem Eintritt in den stark riechenden Raum aber tief Luft einzieht, um damit ein Weilchen auszureichen.

Fig. 477. Transport einer verunglückten, leichten Person durch zwei Personen.

Da auch in solchen Fällen eine gewisse Gewöhnung eintritt, ist es bei starkwirkenden Gasen ratsam, die Rettungsarbeiten mit Unterbrechungen auszuführen, indem man wiederholt hinausläuft, um frische Luft zu schöpfen. Man wird dann immer länger ausharren können. Wie faßt man den Bewußtlosen am besten an, um rasch wieder herauszukommen und nicht zu früh zu erlahmen?

Wir zeigen auf unseren Abbildungen Fig. 477 und 478, wie man anzufassen hat, um einen Verunglückten sicher und ohne zu großen Kraftaufwand seitens der Retter zu transportieren. Auch Frauen können in solchen Fällen zugreifen, wenn sie willensstark und nicht muskelschwach sind. Eine ohnmächtige kleinere Person wird so untergefaßt, wie es Fig. 477 zeigt; zu einer schweren und größeren müssen drei Frauen zugreifen, um sie, ohne zu straucheln, befördern zu können; zwei Frauen verschlingen die Hände, um den schwersten Teil des Körpers, das Becken mit den Schenkeln, zu stützen (die Unterschenkel läßt man hängen), und die dritte Frau faßt die Bewußtlose unter den Achseln an und lehnt ihren Kopf an ihre Brust. Während des Schreitens muß natürlich gleicher Schritt eingehalten werden, auch gleichmäßiges Atmen nützt dabei sehr. Ist der Weg lang, so ist es förderlich, wenn beim Gehen gezählt wird. (Siehe Fig. 478.) Auch kräftige Männer können von geübten Frauen auf diese Weise ins Freie geschafft werden.

Fig. 478. Transport einer verunglückten, schweren Person durch drei Personen.

Handelt es sich um eine Leuchtgas-Vergiftung, so muß, sobald der Luftzug gewirkt hat und kurzer Aufenthalt in dem Raum möglich ist, ohne Zögern der geöffnete Hahn zugedreht oder in anderer Weise der Zufluß des Gases verhindert werden (durch Verstopfen mit dicken Tüchern, Abdrehen der Hauptleitung usw.). Mit offenem Licht darf man natürlich nicht in ein mit Leuchtgas gefülltes Zimmer treten. Stört die Dunkelheit zu sehr, so muß man

von Nebenräumen aus Licht herleiten. Das Zuhalten der Gasröhren mit dicken Tüchern wird immer die wirksamste erste Hilfe sein, die jeder ausführen kann.

Handelt es sich um Personen, die in einem Schacht oder einer Grube, in welcher sich Gase befinden, ohnmächtig geworden sind, so ist die Herbeischaffung von Holz- oder Strickleitern und kräftigen Seilen das erste, was getan werden muß. Dann sucht man Bewegung in die eingeschlossenen Luftschichten zu bringen, indem man größere Mengen von Kalkwasser jäh hinunterschüttet, oder ein breites Brett, an eine Leine gebunden, niederläßt und rasch wieder aufwärts zieht. Durch Wiederholung dieses Verfahrens verdünnt man die unteren Luftschichten. Dann steigt der Retter, dem ein Seil um Brust und Schultern gebunden wird, mit einem Essigtuch vor dem Munde versehen, in den Schacht oder die Grube und bemüht sich, so rasch als möglich ein Seil um Brust und Schultern des Ohnmächtigen zu knüpfen und das Zeichen zum Aufziehen zu geben. An eine Hand des Retters wird eine Signalleine gebunden, welche seine Tätigkeit anzeigt und welche erschlafft, wenn er selbst ohnmächtig geworden ist. Die Anbringung von Atmungsschläuchen ist natürlich für die Retter das sicherste Mittel, um ungehindert Hilfe bringen zu können. Leider sind sie aber nicht immer zur Hand.

Fig. 479. Sylvestersche Atemübung bei Ertrunkenen, Erstickten und Erhängten.

Auch die Erhängten erleiden den Erstickungstod, daher ist Wiederherstellung der Atmung, Luftzufuhr auch hier die erste Aufgabe der Retter. Man schneidet den Strick, der den Hals umschnürt, zuerst vorsichtig durch, hält dabei aber den Körper des Unglücklichen, damit er nicht jäh herunterstürzt, und macht darauf die üblichen Wiederbelebungsversuche. Sie bestehen in der künstlichen Atmung, in kalten Begießungen, welchen man kräftiges Frottieren mit wolligen Tüchern, Herzmassage in hartnäckigen Fällen (siehe Fig. 275), kräftige Riechstoffe und anderes folgen läßt. Die Ausdehnbarkeit der Luftwege ist zur Erhaltung des Atmungsvorganges unerläßlich. Beim Erdrosseln wird der Kehlkopf und die Luftröhre mit Gewalt so zusammengepreßt, daß die Luft nicht mehr durchstreichen kann; beim Verschütten, wenn schwere Lasten sich auf den Brustkorb legen (Steine, Balken, Erde) ist die Lunge in ihrer Ausdehnung so sehr gehemmt, daß die Atmung (Aufnahme des Sauerstoffes) sofort aufhört. Demnach gehört die Befreiung der Atmungsorgane in solchen Fällen zu der ersten Aufgabe.

Die Sylvestersche Atmung und die Herzmassage sind Seite 472 besprochen. Wir geben hier in Fig. 479 nochmals eine Abbildung ersterer. Daß diese anstrengenden Übungen ruhig und taktmäßig ausgeführt werden müssen, ist selbstverständlich.

Ist es gelungen, Atembewegungen zu erzielen, dann muß man die Herztätigkeit zu heben suchen und auf Besserung des Blutkreislaufes einwirken, der oft bedenklich gestockt war. Die Glieder sind kalt geworden, die Entblößung des Körpers hat außerdem einen bedeutenden Wärmeverlust zur Folge gehabt. Man hüllt den Verunglückten deshalb in wollene Decken, legt ihm Wärmflaschen an, steckt die Beine in heißes Wasser und gibt ihm warmen, schwarzen Kaffee löffelweise zu trinken, wenn er wieder zu schlucken imstande ist.

Nicht selten kommt auch noch eine andere Form der Erstickung vor. Die Gefährdung der Atmung durch das Steckenbleiben großer Bissen im Halse (wie Klöße, Kartoffel, Fleisch, aber auch von Knochenstücken). Nervöse oder unbeholfene Erwachsene oder Kinder erleben dergleichen. Es tritt dabei ein hochgradiger Angstzustand ein, wobei sich eine blaurote Verfärbung einstellt. Esmarch empfiehlt das Zuhalten der Nase mit der linken Hand, um die Öffnung des Mundes zu erzwingen, und das entschiedene und rasche Einführen des rechten Zeigefingers samt Daumens in den Rachen, um den drückenden Fremdkörper zu fassen und heraus zu befördern. Gelingt dieses Verfahren nicht, dann drückt man die Vorderseite des Erstickenden mit vorgeneigtem Kopfe an einen harten größeren Gegenstand und versetzt ihm, wie schon gesagt, auf den Rücken zwischen die Schulterblätter mit der festgeschlossenen Faust kräftige kurze Stöße. Durch diese werden oft gut zusammenhängende Stücke herausgeschleudert. Bei verschluckten weichen Massen, die sich nicht fassen lassen, muß man von außen versuchen, durch Kneten und Streichen des Halses, die Speiseröhre zu entleeren. Im schlimmsten Falle, wenn alles versagt, muß ein Chirurg verständigt und operativ eingegriffen werden (Luftröhrenschnitt).

Das Ertrinken. Der Tod durch Ertrinken ist auch eine Art Erstickung, indem der Lufteintritt in die Lungen durch das eintretende Wasser verhindert wird. Findet aber durch Sturz oder infolge des Temperatureinflusses ein Bersten der Blutgefäße im Gehirn statt, dann tritt der Tod noch schneller ein. Die Haut der Ertrunkenen ist blaß und kühl; sie sind

oft noch wiederzubeleben, wenn keine Blutergüsse in die Schädelhöhle stattgefunden haben. Zur Wiederbelebung reinigt man zuerst Nase und Mund und überzeugt sich, ob der Schlund frei ist; dann läßt man den Oberkörper tiefer liegen, damit etwa angesammelte Wassermassen abfließen können. Darauf leite man die künstliche Atmung ein und erwärme gleichzeitig den Verunglückten mittelst Wärmflaschen und Frottieren. Bürsten der Fußsohlen, warme Klistiere, Herzmassage, warmes Vollbad führen dann oft zum Ziele, aber man muß mit den Bemühungen stundenlang aushalten.

Fällt man irgendwo in ein tiefes Wasser, so halte man den Atem an und trachte die Stellung eines Schwimmenden einzunehmen; oft treibt das Wasser den Körper in die Höhe, und hat man sich durch Schreck nicht lähmen lassen, so kommt man rasch in die Lage eines Schwimmenden und kann sich selbst retten. Wer aber nicht schwimmen kann, ist stets übel daran! Darum lasse man die Jugend sich beizeiten mit dem nassen Element vertraut machen, lasse sie schwimmen und rudern lernen, auch das Springen ins Wasser und das Untertauchen sollte methodisch von Knaben und Mädchen unter Leitung eines tüchtigen Schwimmmeisters geübt werden. Fig. 480 zeigt uns eine Schwimmerin mit einer Korktafel auf dem Rücken, die mit ausgebreiteten Gliedern in die Höhe treibt.

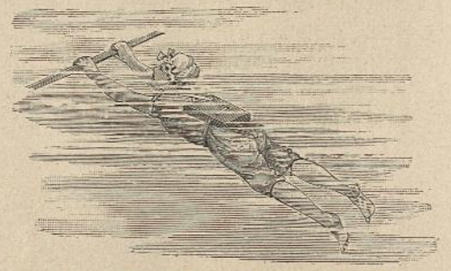


Fig. 480. **Schwimmbrett aus Kork.**

Fig. 481 zeigt uns, wie man die verschluckten Wassermassen bei einem Ertrunkenen am besten herausbefördert: Bauchlage, Druck auf die Magengegend, stoßweise Erschütterungen des Rückens, herabhängender Kopf. Zu diesen Anwendungen reicht auch eine einzelne Person aus, wenn sie weiß, was sie zu tun hat. Doch darf die hier vorgeführte Stellung nicht lange eingenommen werden. Wenige Augenblicke genügen, um in solcher Lage und bei so starkem Druck auf den Magen etwa vorhandenes Wasser stoßweise herauszubefördern. Bei rotem Gesicht muß sofort wieder Rückenlage mit erhöhtem Kopfe eingerichtet werden, wobei man die Füße in heißes Wasser steckt, um den Blutandrang nach dem Kopfe zu vermindern. Im übrigen werden Wiederbelebungsversuche gemacht, wie bei Besinnungslosen im allgemeinen und wie wir Seite 472 besprochen haben. Ist der Ertrunkene blaß und verfallen und nur kurze Zeit im Wasser gewesen (1/4 bis 1/2 Stunde), dann hat ihn entweder eine Ohnmacht vor dem Wasserschlucken bewahrt oder er hat durch eine Herzlähmung infolge des Schreckens und der plötzlichen Kälteeinwirkung sein Leben bereits verloren.

Ist er aber blaurot, dann hat er gekämpft, Erstickungsnot erlitten, und es ist ihm Wasser in die Lungen eingetreten. Tritt bei solchem Zustand nicht alsbald kräftige Hilfe ein, so ist sein Leben verwirkt. Das Herausbefördern des Wassers, energische Einleitung der Atmung, Frottierungen usw. müssen trotzdem stundenlang unermüdlich, abwechselnd von mehreren Personen ausgeführt werden, da die Erfahrung gelehrt hat, daß in oft ganz aussichtslos scheinenden Fällen doch noch Rettung möglich war. Was ist aber für einen Ertrinkenden zu tun, der um Hilfe ruft und bereits unterzugehen droht? Diese ist je nach den Umständen verschieden. In einem seichten Wasser kann jeder Rettung bringen, weil er sich bis zu dem Hilferufenden durchwaten kann. Schwierig und auch gefährlich für den Retter wird es erst in tiefem Wasser. Ist man nahe genug gekommen, um ihm durch ein zugeworfenes Seil, eine Stange, ein Boot Stützpunkte zu schaffen, dann erhalte man seinen Mut durch ermunternde Zurufe und nützliche Ermahnungen wie: Nicht fürchten! Rettung ist da! Kopf nach hinten! Festhalten! Rückenlage! usw. In der Angst vergessen oft auch Schwimmer, schädliche Bewegungen zu vermeiden. Vor allem sei man bemüht, beim Schwimmen und in Gefahr, wenn man das Versiegen der Kräfte fühlt, Rückenlage einzunehmen. Kleine Bewegungen mit Arm und Beinen genügen dann, um einem Ziele näher zu kommen und sich über Wasser zu halten. Handelt es sich aber um Nichtschwimmer oder Ohnmächtige, dann kann nur ein kräftiger und sehr geübter Schwimmer Rettung bringen, der den Verunglückten umfaßt und wie Fig. 482 ans Ufer zieht. Sinnlos Umsich-

Fig. 481.
Herausschaffen geschluckter Wassermassen bei einer Ertrunkenen.

schlagenden darf man höchstens die linke Hand reichen unter der Ermahnung, mit den Beinen abstoßende Bewegungen zu machen, nicht aber lasse man sich umfassen, weil dadurch der Retter selbst in Gefahr kommt, und die oft schwere Last des ungeschickten Verunglückten nicht mehr von der Stelle zu bringen imstande ist. Leichter ist die Rettung von einem Kahne aus, besonders wenn man ein Ruder zum Halt hinreichen kann. Kein Kind sollte in die Höhe wachsen, ohne Schwimmunterricht zu erhalten, und in jeder Schwimmschule sollten wöchentlich Rettungsübungen ausgeführt werden, an welchen Männer und Frauen jeden Alters sich beteiligen, dabei die Rolle des Retters und des Verunglückten abwechselnd ausführend. Das gibt Sicherheit und Tüchtigkeit! Eltern und Lehrer laßt es euch gesagt sein!

Fig. 482. **Rettung eines Ertrinkenden.**

Das Erfrieren. Zu wenig Wärme übt ebenso zerstörende Wirkung aus wie zu viel. In großer Kälte ziehen sich die Blutgefäße der Haut anfangs zusammen, und diese wird blaß; dann aber folgt die Erweiterung der Gefäße und die Haut wird blaurot; bei höheren Kältegraden bilden sich trübe Blasen, und schließlich gefriert das Blut zu Eis; die Glieder werden hart und brüchig. Einen Erfrorenen bringt man nicht in die warme Stube, sondern in eine ungeheizte, um zu große Temperaturgegensätze zu verhüten, und reibt ihn mit nassen Tüchern, um Wärme in der Haut zu erzeugen. Ein kühles Klistier ist sehr wohltätig und, wenn Leben wiederkehrt, das Einträufeln warmer Getränke. Durch künstliches Atmen stellt man die Lungentätigkeit wieder her; Essigwaschungen wirken sehr belebend, nach Wiederkehr des Bewußtseins auch ein warmes Vollbad.

Ganz erfrorene Glieder sterben ab, werden abgestoßen oder müssen amputiert werden. Durch stundenlanges Frottieren, verbunden mit verschiedenen Wasseranwendungen, hat man aber schon manchen Erfrorenen ins Leben zurückgerufen und manches scheinbar verlorene Glied erhalten. Bei steifen Gliedern sei man mit dem Abziehen der Kleider vorsichtig, besser ist es, man schneidet sie auf. Scharfe Riechmittel leiten die Atmung oft ein.

Das Einbrechen im Eise. Auch bei wenig tiefem Wasser kann die Hilfeleistung eine recht schwierige sein und muß eiligst ausgeführt werden, weil die intensive Kältewirkung des Wassers oft in Minuten schon so lähmend wirkt, daß der Eingebrochene nicht mehr imstande ist, sich an gereichten Stangen, Leitern, Rettungsbällen, Stricken, Brettern festzuhalten. Für ihn sowohl wie für den Retter gilt es in erster Linie zu beachten, daß man die Unterstützungsfläche, die den Körper tragen soll, möglichst vergrößert; man legt sich daher breit auf den Bauch und schiebt sich vorwärts, dabei über

Fig. 483. **Rettungsversuch bei in Eis Eingebrochenen.**

krachende Stellen schnell hinweggleitend. Hat man außerdem nicht zu schwere Leitern zur Verfügung, die man mit den Armen abwechselnd vorwärts schiebt, so kommt man auch über dünne Eisstellen gut hinweg. Fig. 483 stellt uns das Gesagte dar. Stehende Gewässer (Teiche, Seen), die von bewohnten Häusern weit abliegen, benütze man nie zum Schlittschuhlaufen oder Betreten, wenn nicht hohe Kältegrade längere Zeit eingewirkt haben, denn wo sollte man Stangen oder Leitern herkriegen, wenn weit und breit keine Menschen zu sehen sind und das Eis einbricht? Dann ist man rettungslos verloren. Für fließende Gewässer ist selbstredend die Gefahr noch größer, weil Eingebrochene durch den Strom unter der Eisdecke fortgerissen werden. Man wage sich also erst dann auf den zugefrorenen Fluß, wenn etwa 6 bis 8 Tage lang 10 bis 15 Grad unter Null angehalten haben — dann erst ist die Eisdecke dick und widerstandsfähig genug.

Über Grubenunfälle bei Bergleuten.

Bei diesen handelt es sich sowohl um Verbrennungen (in Eisenhütten durch Spritzen glühender Eisenmassen usw.); um Ertrinken durch plötzliches Durchbrechen der Grubenwässer; um Erstickung durch Einatmung giftiger Gase. Von „Massenunfällen" spricht man dann, wenn durch plötzliche Naturereignisse eine größere Anzahl von Bergleuten betroffen werden. Die wichtigsten in der Grube vorkommenden Gase sind: 1. Kohlensäure, die sich sowohl durch Fäulnis organischer Stoffe, wie durch Brennen der Lampen und Kerzen, als auch durch die Ausatmung mehrerer Menschen in geschlossenen Räumen in bedenklichen Graden ansammeln kann; Kopfschmerz und beschleunigter Puls sind die ersten Anzeichen der Kohlensäure-Vergiftung, bei höheren Graden derselben tritt Schläfrigkeit, blaue Verfärbung des Gesichtes (Cyanose), Übergang in Bewußtlosigkeit ein. Sie ist sehr schwer und sinkt daher zu Boden, von wo sie nur durch kräftigen Luftzug aufgewirbelt werden kann. Die Vergiftungen, die sie bewirkt, sind weniger heftiger Natur, als die gewisser anderer Gase. 2. Stickstoff, welcher ähnlich wie Kohlensäure wirkt und in Gruben meist mit anderen Gasen verbunden ist. 3. Kohlenoxydgas, das durch unvollständige Verbrennung des Kohlenstoffes entsteht. Es bildet sich in Kohlengruben, bei Grubenbränden, bei „schlagenden Wettern", und ist ein heftiges Blutgift. Durch Einatmung von Sauerstoff treibt man das vom Blute aufgenommene Kohlenoxydgas wieder heraus. Eingenommener Kopf, Hustenreiz, Schwäche sind die ersten Anzeichen der Vergiftung, später verlangsamt sich die Atmung, während der Puls schneller und schwächer wird. Ohrensausen, Erbrechen treten hinzu. Völlige Empfindungslosigkeit geht der Bewußtlosigkeit voraus und dies erklärt die Entstehung von Brandwunden bei voller Schmerzlosigkeit. Es gehört also zu den gefährlichsten Gasen. 4. Schwefelwasserstoff, der sehr übel riecht; seine Wirkung auf den menschlichen Organismus ist sehr heftig und führt rasch durch Vernichtung der roten Blutkörperchen zum Tode. 5. Kohlenwasserstoffgas, Sumpf- oder „Grubengas" genannt (Methan CH_4), ist das gefährlichste Gas für den Steinkohlenarbeiter, es bildet den wichtigsten Bestandteil der „schlagenden Wetter" oder „feurige Schwaden". Enthält die atmosphärische Luft über 5 % Grubengas, dann wird es brennbar und explodiert, wenn es mit einer offenen Flamme in Berührung kommt. Da es geruchlos ist, wird sein Vorhandensein von Menschen oft nicht gleich bemerkt, was auch vom Kohlenoxydgas gesagt werden muß. Man muß sich dann an die feiner empfindenden Tiere halten, die sofort flüchten, wenn sie Gefahr wittern. Ist man aber doch gezwungen, in einen mit Gas gefüllten Raum einzutreten, um Ohnmächtige herauszubringen, dann trachte man zuerst festzustellen, um welches Gas es sich

eigentlich handelt: Kohlensäure ist schwer und sammelt sich, wie schon gesagt, daher an den tiefsten Stellen an, wir müssen dann aufrecht bleiben, ja uns sogar verlängern, um mit dem Kopfe oberhalb der Gasschichte zu bleiben; Leuchtgas und Kohlenoxyd dagegen sind leicht und steigen zur Decke, und wir müssen uns infolgedessen verkürzen und am Boden kriechen, um der Gasschicht auszuweichen. In jedem Falle ist natürlich die Herbeiführung eines kräftigen Luftzuges das radikalste Hilfsmittel.

Fig. 484.
Reservoir-Sauerstoffapparat für Rettungsmannschaften bei Grubenunglücken.
Nach Neupert.

Auch wenn die Rettung der durch Gase Vergifteten vollständig gelungen ist, so bleiben dennoch wochenlang andauernde Folgeerscheinungen zurück, welche sich in Kopfschmerz, mehr oder minder heftig, Brechreiz und großer Niedergeschlagenheit des ganzen Körpers äußern. Liegen im Freien, Tag und Nacht in frischer Luft, Teil- oder Ganzpackungen, Güsse verschiedener Art, vorwiegende Fruchtnahrung usw. werden jedoch die Nachkrankheiten bedeutend abkürzen. Es ist jedoch begreiflich, daß schwächliche Menschen, und besonders solche mit wenig widerstandsfähigen Atmungsorganen, den Nachkrankheiten, die solche Vergiftungen nach sich ziehen, schließlich erliegen.

Wie muß die Rettungsmannschaft beschaffen sein? Nirgends ist die Rettung Verunglückter schwieriger als in Bergwerken mit verschütteten Schachten, überschwemmten Strecken, nur langsamem Eindringen der frischen Außenluft usw. Es dürfen daher nur gesunde, intelligente und gewandte Männer zur Rettungsarbeit zugelassen werden, die weder lungen- noch herzkrank sind, scharfe Augen, feines Gehör und Muskelkraft haben. Daher sind fette, kurzatmige, schwachsichtige, aber auch ängstliche und ungeschickte Menschen zur Rettungsarbeit nicht tauglich, weil rasch, umsichtig und sicher gearbeitet werden muß. Frauen sind bei der Mithilfe durchaus nicht auszuschließen. Sie dürfen aber nicht die gewöhnlichen Fehler ihres Geschlechtes besitzen, sondern müssen Mut und Dressur haben, natürlich auch körperliche Kräfte. Zu solcher natürlichen Ausrüstung kommt dann die Vertrautheit mit den Rettungsapparaten, die durch regelmäßige Übungen erlangt wird,

besonders muß das Atmen mit den erwähnten Apparaten erlernt werden. Es gibt auch unter den Gesunden manchen, der die Sauerstoffeinatmung nicht verträgt und daher von der Arbeit mit Atmungsapparaten befreit werden muß.

Es kommen hier in erster Linie die Respirations-Apparate in Betracht, welche den Rettern den Aufenthalt in Räumen ermöglichen, in welchen sich ungestraft kein Lebender mehr bewegen kann. Man unterscheidet Schlauch- und Reservoirapparate. Unter ersteren sind die Bremerschen die gebräuchlichsten. Sie verbinden den Retter durch einen langen Schlauch mit der Außenluft, eignen sich aber nicht zum Transportieren von Körpern

Fig. 485. Künstliche Tragbahre, aus Stuhl und zwei Stangen errichtet.

Der Reservoirapparat dagegen wird an dem Retter befestigt, führt ihm Sauerstoff zu und saugt die ausgeatmete Luft durch Chemikalien auf. Der Walchersche ist der bekannteste. Der Neupertsche Apparat ist von den Fehlern frei, die man an dem Schamrockschen tadelt.

Unsere Fig. 484 stellt einen solchen Apparat dar, der unsere Leser interessieren wird. Näheres hierüber findet man in dem Werkchen von Dr. Ladislav Ficinsky „Anleitung zur ersten Hilfeleistung in Gruben und Hütten", welches bestens empfohlen sei. Wir machen nur darauf aufmerksam, daß der Apparat eine einfachere und dem Retter sicherere Ausrüstung bietet. Der Kopf ist mit einer festschließenden Haube umschlossen, die an der Vorderseite eine Glasscheibe enthält, die man öffnen kann, solange die äußere Luft noch unschädlich ist. Wie wir aus der Zeichnung ersehen, befindet sich am Rücken des Retters eine Flasche, die Sauerstoff, und auf der Brust ein Sack, der Ätzkali enthält, welches die Fähigkeit hat, die ausgeatmete Kohlensäure und den Wasserdunst zu binden. Bei dieser Art Ausrüstung ist der Retter beweglich und unbehindert.

Sind Betäubte aus der Grube glücklich herausgeschafft, dann müssen Tote, Verwundete und Ohnmächtige von einander gesondert werden, so gut es in der Eile vor Eintreffen der Ärzte geschehen kann. Die Leichen zeigen oft starke Brandwunden, ohne daß der Tod ein schwerer gewesen sein muß. Der plötzlich eingetretene Sauerstoffmangel nach starken Explosionen führte zu einem so raschen Tod, daß giftige Gase gar nicht Zeit hatten, durch Atmung in die Lungen einzutreten. Die verkohlten und blasigen Stellen bei solchen Leichen sind dann meistens erst nach erfolgtem Ableben entstanden. Sofort beginne man zu entkleiden und künstliche Atemübungen, wie schon mehrfach angegeben, auszuführen, ferner Notverbände auf blutende Wunden anzulegen. Man sorge für ein schützendes Dach vor Witterungseinflüssen, aber für ununterbrochenen Zutritt der frischen Luft, dann beschaffe man frisches Trinkwasser, schwarzen Kaffee, chinesischen Tee, Fleischbrühe, um Ausgehungerte und Geschwächte zu stärken, trage auch warme Decken herbei, um frostige Menschen zu erwärmen. Kräftige Riechstoffe, wie Essig, Kölnisches Wasser, tragen ferner zur schnelleren Belebung Benommener bei.

Zusammenlegbare Tragbahren hat Neupert's Nachfolger, Wien, konstruiert, die der Retter sich auf den Rücken binden kann. Bei momentaner Ermangelung solcher kann rasch eine Tragbahre vermittelst eines Stuhles und zweier Stangen oder Latten, wie uns Fig. 485 zeigt, hergestellt werden. Den Verunglückten selbst befestigt man mit einem Gurt oder Tuch, wie aus unserer Abbildung ersichtlich, um den Leib an die Stuhllehne. Dadurch wird ein Absturz während des Transports vermieden. Dann gibt es auch Grubenrettungswagen, welche auf den überall vorhandenen Geleisen in den Gruben den Transport Verunglückter sehr erleichtern. Immer aber bleibt als erste Hilfe, welche ohne Zeitverlust geleistet werden kann, das Tragen der Verunglückten durch gesunde Personen. Um dieses sicher und möglichst schmerzlos ausführen zu können, bedarf man einiger Übung und Studien. Man betrachte unsere Abbildungen über den Transport Verunglückter und schaffe sich die Büchlein von Esmarch und Ficinsky an. Viel unnötiger Müheaufwand einerseits und Leiden anderseits kann durch ihr Studium verhütet werden. Was wir hier bringen, können nur kurze Anleitungen und Hinweise sein.

Unsere Heilkräuter.

Aus dem I. Teile unseres Buches wissen unsere Leserinnen bereits, daß wir vier Ausscheidungsorgane haben, deren ungestörte Tätigkeit zur Erhaltung unserer Gesundheit unentbehrlich ist; es sind die Lungen, die Haut, der Darm und die Nieren. Wir wollen daher die bekanntesten Heilkräuter nach ihrer Wirkung auf diese Organe einteilen, obwohl uns dazu vorwiegend nur überlieferte Erfahrungen, nicht durchweg zuverlässige chemische Untersuchungen oder physiologische Versuche berechtigen. Wir benützen dabei sowohl Dr. Paczkowskis Büchlein, als auch den Fünfstückschen Atlas, sowie Dr. Müllers Kräuterbuch, und beginnen mit der Besprechung einiger Darmkräuter, welchen wir die Nierenkräuter, dann die Haut- und Lungenkräuter folgen lassen (siehe Tafeln 31, 32, 33 und 34).

Die Darmkräuter. Sie haben in jeder Hinsicht die größte Berechtigung; denn die Erkrankungen, die aus dem Darme stammen und auf übermäßige Ernährung, falsche Zusammensetzung der Nahrung oder mangelhafte Verdauungssäfte zurückzuführen sind, müssen als die häufigsten bezeichnet werden. Demgemäß kommen wir auch oft in die Lage, durch einen treibenden Tee leicht abführend und damit überraschend bessernd und „heilend" einwirken zu können, sind doch Gase, Säuren und giftige Stoffwechselprodukte, die sich im Darm so häufig bei schlechter Verdauung entwickeln und anhäufen, die Ursache der mannigfachsten Erkrankungen und können weder durch Wasserbehandlung, noch weniger durch die meist geschwächte Selbsttätigkeit des Organismus ebenso rasch wie durch Abführmittel herausbefördert werden. Die Anwendung derselben ist daher uralt und ihre Wirkung, wenn es hauptsächlich auf vorübergehenden raschen Erfolg ankommt, was wir besonders betonen wollen, auch unschädlich. Anders dagegen verhält es sich mit häufigem oder gar gewohnheitsmäßigem Genuß der Heilkräuter; sie wirken dann krankmachend, weil übermäßig reizend. Schwächezustände oder vermehrte Trägheit innerer Organe sind eine weitere Folge ihres Mißbrauchs.

Um ja nicht mißverstanden zu werden, betonen wir auch hier nochmals, daß Stuhlverstopfung durch abführende Kräuter nicht geheilt wird, sondern daß sie sich bei zu häufigem Genuß der letzteren nur vermehrt. (Siehe „Stuhlverstopfung oder Hartleibigkeit".) Dagegen können sie uns gelegentlich bei Kotstauungen, Gasanhäufungen, Gärungen im Darm usf., wie schon gesagt, sehr gute Dienste leisten. Man unterscheidet schwachwirkende und starkwirkende Darmkräuter. Zu ersteren gehören: Wegerich, Schafgarbe, Löwenzahn, Holunder, Tausendgüldenkraut, Enzian, Schlehdorn, Süßholz und andere mehr; zu den letzteren: Rhabarber, Faulbaumrinde, Sennesblätter, Rizinus, Aloe, Wurmfarn und noch viele andere. Darunter sind Wegerich und Süßholz ebensowohl „Lungenkräuter" wie Darmkräuter, da sie auf die Schleimhäute im allgemeinen wirken und mehrere andere sind nicht unbeträchtlich nierenreizend. Bei den oben angeführten Zuständen würden wir daher abwechselnd die stärkeren oder schwächeren Pflanzen wählen.

Wir besprechen im nachfolgenden nur einige sehr bekannte und wirksame Heilkräuter, die auch in unserem Buche schon Erwähnung fanden.

Tausendgüldenkraut (Erythraea Centaurium). Diese Pflanze wächst auf Wiesen und in Wäldern und hat blaßrote Blüten. Stengel und Blätter enthalten einen bitteren Extraktivstoff und einen eigentümlichen kristallinischen Stoff (Zentaurin). Man preßt den Saft der Pflanze aus, verwendet ihn zu Kuren aller Art und macht auch bitteren Magenwein davon. Bei Magenverstimmungen, Leberleiden, Darmverstopfungen hat sich das Kraut in kleinen Mengen und als kräftig gekochter Tee bewährt.

Faulbaumrinde (Cortex frangulae). Der Faulbaum wächst baumartig in Wäldern und Gebüschen, blüht weiß und hat rote Steinfrüchte. Seine innere Rinde wird als Waschmittel gegen Krätze, auch gegen Kopfgrind, ferner als mildes Abführmittel verwendet. Über seine chemisch wirksamen Bestandteile verlautet aber nicht viel. Er macht keine Leibschmerzen (wie Sennesblätter) und läßt keine Reizzustände zurück (wie Aloe).

Rhabarber (Rheum). Stammt eigentlich aus China, wo die Pflanze sehr geschätzt wird. Die Wurzeln bilden ihren wichtigsten Teil; die europäischen Arten sind aber schwächer als die chinesischen. Sie genießt hohes Ansehen als Heilpflanze, und man hielt sie genauerer Untersuchung wert. Diese ergab einen stark treibenden harzigen Stoff, Gerbsäure, Gummi, ein flüchtiges Öl, apfelsauren Kalk und gleichgültige Bestandteile. Man gebraucht Rhabarber-Auszüge als Tinkturen, Pillen, Pulver, Aufgüsse und rühmt ihre Wirkung als Magenmittel, gegen Verstopfung und Würmer. Rhabarber vermehrt die Absonderungen des Verdauungsschlauches, macht in größeren Gaben starkes Purgieren, worauf — so heißt es in einem Kräuterbuche — „wegen der stärkenden (?) Eigenschaften oft Verstopfung folgt". (Darum Vorsicht im Gebrauche!)

Rizinusöl (Oleum Ricini), auch Kastoröl genannt. Es ist in Ostindien einheimisch und bei uns eine dekorative Blattpflanze. Aus dem Samen der Pflanze wird das Öl gewonnen, das durch Ranzigwerden einen scharfen Bestandteil erhält, der auf die Darmschleimhaut treibend wirkt. Man wendet es in allen Fällen an, in welchen die ölige Beschaffenheit des Abführmittels wegen vorhandener Reizzustände erwünscht erscheint. Es kommt deshalb im Kindbettfieber, bei

entzündlichen Hämorrhoiden, bei Bandwurm, bei Leberbeschwerden usw. zur Anwendung. Da es aber seines unangenehmen Geschmacks wegen viele Personen auch zum Erbrechen reizt, so reihen wir es mit gleichem Recht den Brechmitteln ein. Es ist richtig, daß es auch von empfindlichen Personen besser als andere Abführmittel vertragen wird und daß es zu ausgiebigen Ausleerungen führt.

Wurmfarn (Aspedium). Der Wurzelstock ist als Rhizoma Filicis offizinell und wird gegen Wurmkrankheiten gebraucht. Der Wurmfarn wächst in schattigen Wäldern und ist sehr verbreitet. Das Farnkraut besitzt die Eigenschaft, pflanzliche wie tierische Stoffe längere Zeit frisch zu erhalten und vor Verderben zu schützen. Man gebraucht die Blätter daher mit Vorteil zum Verpacken. Den meisten Insekten ist es zuwider, vielleicht auch der Ansiedlung von Schmarotzerpflanzen nicht günstig. Es soll viel alkalische Bestandteile enthalten. Der spezifisch wurmtreibende Stoff wird in verschiedenen Formen verabreicht, läßt aber bei den meisten Personen schon nach dem Genuß von einigen Gramm einen heftigen Reizzustand im Darme zurück. Geschwächte sind deshalb davor entschieden zu warnen und Bandwurmkuren mittelst Farnkraut (siehe Seite 497) sollten nie ohne ärztliche Aufsicht ausgeführt werden.

Nierenkräuter. Nierenstörungen sind viel schwerer zu behandeln als Darmstörungen, weil die Nieren viel feinere und empfindlichere Organe sind, als der Darm es ist; wir werden daher nur bei ganz bestimmten Nierenerkrankungen Nierenkräuter anwenden dürfen, wenn wir Schädigung vermeiden wollen. Am geeignetsten dazu ist die Nierenschwäche und -Trägheit; aber auch bei übermäßiger Flüssigkeitsansammlung im Körper kann durch Anregung der Niere eine stärkere Tätigkeit derselben und infolgedessen reichlichere Abgabe von Wasser erzielt werden; vorübergehend auch bei Hautkrankheiten, bei Wassersucht und bei Gicht und Skrofulose kann dies Verfahren zur Anwendung kommen. Handelt es sich um vermehrte Zerfallsprodukte (Harnsäure), sei es durch zu reichliche Nahrung oder durch ungenügende Drüsentätigkeit entstanden, so kann die künstlich vermehrte Nierentätigkeit in solchem Falle rettend werden. Ganz verkehrt und gefährlich ist es aber, bei akuten Nierenerkrankungen oder entzündlichen Reizzuständen diese durch Aufnahme der Bestandteile eines treibenden Krautes noch zu vermehren. Um auch hier das Richtige zu treffen, ist es nötig, einen Arzt heranzuziehen und den Krankheitsfall genau zu untersuchen.

Zu den leicht anregenden Nierenkräutern gehören: Hanfsamen, Hagebutten, Hirtentäschelkraut, Bohnenhülsen und andere; zu den stärker treibenden gehören: Zinnkraut, Petersilie, Wacholderbeeren, Rosmarin und andere. Wir besprechen das von Pfarrer Kneipp so sehr geschätzte Zinnkraut und die altberühmten Wacholderbeeren.

Zinnkraut (Schachtelhalm, Equisetum). Wächst als Unkraut auf Wiese und Äckern, erzeugt bei Rindvieh und Schafen Durchfälle. In Süddeutschland werden die getrockneten Stengel zum Putzen des zinnernen Geschirrs und von den Tischlern beim Polieren gebraucht. Es soll einen zusammenziehenden Stoff enthalten und wirkt harntreibend. Die Oberhaut der Halme enthält angeblich viel Kieselsäure. Seiner leicht zusammenziehenden Eigenschaften wegen eignet sich seine Abkochung auch zu Ausspülungen bei eitrigen Ausflüssen, und seiner harntreibenden Wirkung wegen kann es hin und wieder auch bei Wassersucht, wenn die Nieren nicht krank sind, oder bei Nierenträgheit mit Nutzen zur Anwendung kommen. Daß es aber auch auf den Darm reizend wirkt, beweisen die Durchfälle der genannten Haustiere.

Wacholderbeeren (Juniperus). Die schwarzen Beeren des Wacholders sind als Fructus Juniperi offizinell und enthalten ein ätherisches Öl, Harz, Wachs, Zucker und Gummi. Sie wirken kräftig auf alle Ausscheidungen und werden daher vielfach zu Frühlingskuren angewendet oder bei chronischen Krankheiten, wie Steinleiden, Flechten, Harnverhaltung und Hämorrhoiden. Wacholderbeeren, roh gekaut, nehmen üblen Mundgeruch und machen „einen guten Magen". Man gebraucht sie als Aufgüsse, Tinkturen, Salben, Weine usw. Der Wacholder wächst im ganzen nördlichen Europa, seine Beeren reifen erst im zweiten Jahre. Der Wacholder ist eine altehrwürdige Pflanze, die als „Heilkraut" hohes Ansehen besitzt.

Haut- oder schweißtreibende Kräuter. Viele „Selbstgifte", die sich im Organismus des Menschen entwickeln, werden durch die Haut ausgeschieden und machen uns krank, wenn sie durch dichte Kleiderhüllen oder durch Erschlaffung der Haut zurückgehalten werden. Bei Erkrankungen der Lunge, Niere, des Darmes usw. ist es die Haut, welche stellvertretend eintritt und durch vermehrte Schweißerzeugung Besserung bringt, indem sie angesammelte Stoffwechselprodukte abgibt. Der Eintritt des Schweißes ist daher zuweilen lebensrettend; Fieber und schwere Symptome verschwinden darnach. So bei Lungenentzündung, Nierenkrankheiten, Influenza, Typhus usw. Wo man aber durch heiße Dämpfe, Packungen usw. tüchtigen Schweiß nicht erzielen kann, da ist ein schweißtreibender Tee wirklich oft recht willkommen. Wir führen daher hier auch einige schweißtreibende Kräuter an. Das sind: Der schwarze Holunder, Kamillen, Lindenblüte, Pfefferminze.

Lindenblüte (Tilia). Die Blüten des Lindenbaumes enthalten viel Wachs und Honig, Atheröl, Zucker, Gummi und Gerbstoff; man gebraucht sie seit altersher zur Herstellung eines schweißtreibenden Tees. Auch das Lindenkohlenpulver wird gegen Sodbrennen und bei Lungenleiden sehr gerühmt, ferner gegen Mundgeruch und als Zahnpulver verwendet. Man sammelt die Blüten im Juni und Juli und trocknet sie. Der warme Aufguß ist nicht unangenehm zu nehmen und wird meist versüßt. Wickelt man nach dem Genuß einer großen Tasse den Kranken in wollene Decken ein, so fängt er alsbald zu schwitzen an.

Kamillen (Chamomilla). Diese Pflanze ist überall zu finden, hat einen gewürzhaften Geruch und einen gewürzhaften bitteren Geschmack. Sie enthält ein dickes ätherisches Öl, bitteren Extraktivstoff, Harz und einige Salze. Der Tee der Kamille wirkt krampfstillend, regt Gefäße und Nerven an und wird daher auch als Schwitztee gebraucht. Die im heißen Wasser gequollenen Blüten legt man in Säckchen auf schmerzhafte Körperstellen oder harte Geschwülste. Der Kamillentee ist ein Volksheilmittel, das gegen alles mögliche Anwendung findet. Im Übermaß getrunken hat er aber auch keine wohltätige Wirkung, sondern nur eine Überfüllung des Magens mit Flüssigkeit zur Folge.

Den **Lungenkräutern** rühmt man die Wirkung nach, daß sie die in den Luftwegen angesammelten Schleimmassen zur Ausscheidung bringen. Man wendet sie gegen Husten, Lungenkatarrhe, Asthma usw. an. Selbstverständlich wirken die meisten auch auf die Nieren leicht erregend. Man zählt dazu: Spitzwegerich, Schafgarbe, Lungenkraut, Isländisch Moos, Eibischwurzel und andere mehr. Bei häufigem Genuß verderben sie den Appetit, empfindliche Personen, die noch Eigenwärme besitzen, dürften deshalb von feuchten Packungen besseren Nutzen haben.

Lungenkraut (Pulmonaria). Die Pflanze enthält einen laugigen Stoff, der nach dem Volksglauben vor Lungenfäule bewahren soll, weshalb man gepulvertes Lungenkraut auf dem Lande oft dem Rinde eingibt. Lungenkranke läßt man wochenlang einen Tee trinken. Näheres ist über die Zusammensetzung der Pflanze leider nicht bekannt.

Isländisch Moos (Cetraria islandica). Zwischen Moos und Heidekraut wächst es im Gebirge. Es bildet den Hauptbestandteil aller Brusttee-arten. Da es längst offizinell geworden, hat man es gründlicher untersucht als irgendeine andere Pflanze und daher einen gallertigen Stoff, das Bassorin, und Zetrarsäure, welche der flechtenartigen Pflanze ihren bitteren Geschmack verleiht, gefunden. Man glaubt, daß es vorzüglich auf die Schleimhäute wirke, daher für Lunge und Magen gut sei. Angesammelte zähe Schleimmassen verursachen Brustkranken große Pein; jedes ungefährliche Mittel, das die Lockerung und Ausstoßung des Schleimes befördert, muß uns daher willkommen sein. Fröstelnde Nervenschwache trinken lieber warmen Tee und fürchten Wasseranwendungen.

Nun lassen wir eine alphabetisch geordnete Besprechung aller bekannten und bewährten Heilkräuter folgen, welche es jedem Leser der „Hausärztin" ermöglicht, selbständige Versuche und Beobachtungen zu machen. Nach den Krankheiten geordnet, geben wir ein nochmaliges Verzeichnis, das sich zum raschen Nachschlagen eignet. Als Warnung dient eine Zusammenstellung der stärker wirkenden Pflanzen, die bei unvorsichtigem Gebrauch auch ernsten Schaden anrichten können.

A.

Alant (Inula) kommt in 52 Arten vor. Man verwendet zu Heilzwecken die Wurzeln, die einen starken, gewürzhaften Geschmack haben, und flüchtiges Öl, Gummi, Weichharz, Salze usw. enthalten. Daher haben sie eine auflösende Wirkung auf Schleimhäute und werden bei Lungenkatarrhen mit starkem Auswurf, schleimigen Diarrhöen angewendet. Man kocht die Wurzeln und trinkt mehrmals täglich.

Aloe (Familie Kronlilien), siehe Tafel 34, stammt aus Afrika. Der bittere Saft der Blätter wird in der Heilkunde sehr geschätzt. Man dickt ihn durch Kochen ein, verwendet ihn tropfenweise, als Pillen, Tinkturen usw. Er kann aber bei lebhaften Naturen sehr üble Wirkungen haben und taugt daher nicht zum Hausgebrauch. Die Wirkung der Aloe geht auf das ganze Gefäßsystem, daher wird sie mit Erfolg bei stockender Menstruation, bei mangelhafter Gallenabsonderung, bei Hämorrhoidalleiden, bei träger Darmtätigkeit benützt. Gepulvert soll sie auch auf Wunden wohltätig sein. Bevor man vorübergehend zu Aloe greift, soll man immer zuerst die Ursache der gesundheitlichen Störungen bekämpfen. Verschiedene bekannte „Lebenseſſenzen", so auch die des schwedischen Arztes Zernest, enthalten Aloe.

Alraun (Gattung Nachtschattengewächse, ist der Tollkirsche ähnlich, daher gefährlich.) Die Pflanze stinkt und ihre schlafmachende Wirkung war schon den Alten bekannt. Der Wurzelsaft wirkt betäubend. Ohne ärztliche Verordnungen ist diese Pflanze aber nicht zu verwenden.

Althäa (Eibisch), siehe Tafel 32, gedeiht in Europa, zur Verwendung kommen hauptsächlich die Wurzeln. Als Tee oder Darmeingießung wird Eibisch gegen Husten, Durchfall, Kolik, Harnzwang, schmerzhaftes Urinieren, Harnsteine, Stechen in der Brust angewendet.

Ampfer (Rumex) wächst überall auf Wiesen und Triften. Der Samen vertreibt die Spulwürmer, der Saft, eingespritzt, soll bei Ohrengeschwülsten wohltätig sein, die Blätter werden gegen Skorbut als Gemüse verwendet, die zerstoßene Wurzel wird bei Krätze und Hautausschlägen gebraucht. Die Pflanze enthält neben anderen Bestandteilen namentlich viel Sauerkleesalz. Das gesottene Kraut, als Pflaster aufgelegt, soll auch bei Kröpfen wirksam sein.

Ananas, gedeiht am besten in heißen Ländern. Die Frucht ist äußerst wohlschmeckend und wohlriechend. Ihr Saft enthält: Zucker, Gummi, Apfelsäure, Zitronensäure, Weinsteinsäure und ätherisches Öl. Die unreife Frucht wirkt harntreibend und soll unter Umständen Abortus befördern. Bei den nervösen Erbrechen Schwangerer hat die süße Frucht oft lindernd gewirkt und wird daher gegen Übelkeit empfohlen. Auch erfrischend ist sie für Schwerkranke und Appetitlose.

Angelika („Engelwurz"). Man gebraucht die Wurzel, die Stengel, die Blätter. Die Wurzel gilt als schleimauflösendes, magenstärkendes, schweiß- und bluttreibendes Mittel. Die jungen Stengel werden auf Spargelart genossen. Auch zur Verhütung der Ansteckung bei giftigen Krankheiten wird es empfohlen.

Anis (Pimpinella anisum). Siehe Tafel 33. Der Samen ist in deutschen Ländern recht bekannt. Man bereitet einen Aufguß bei Blähungsbeschwerden, auch kleiner Kinder, und gibt bei Auftreibung des Magens 2—6 Tropfen Anisöl auf Zucker. Zu einem kräftigen Anistee gibt man 8 Gramm Samen auf einige Tassen. Er wirkt anregend und wird auch von alten Leuten gut vertragen.

Arekapalme stammt aus Asien. Im Orient ist das Kauen der Früchte so sehr Gewohnheit, wie bei uns das Tabakrauchen. Es soll aber die Zähne angreifen. Einen stark zusammenziehenden Saft gewinnt man durch Kochen der Früchte. Bei Blut- und Schleimflüssen, Diarrhöen, Skorbut und Schlaffheit wendet man den Extrakt an.

Arnikapflanze (Wohlverleih), siehe Tafel 34, wächst in unseren Gebirgen. Sie ist kräftig wirksam, erregend und reizend. Der Aufguß wird bei schmerzenden und entzündlichen Wunden als Aufschlag gerne gegeben, auch bei Quetschungen und Blutgeschwülsten. Man benützt Tinktur, Salben, Pflaster usw. Bei Wundfieber gibt man Arnikawasser einhalbstündlich einen Teelöffel. Die Arnika besitzt einen vorzüglichen Ruf als Heilpflanze.

Asand (Ferula assa foetida) stammt aus Persien, wo ihr Saft viel verwendet wird. Bei Nervenverstimmung, Hypochondrie, Hysterie, Schlafsucht, Nervenschmerzen, Knochenauftreibungen, skrofulösen Geschwülsten wird Asant in Pillen oder Tinktur und Pflaster sehr gerühmt.

Attichwurzel, Flieder (Sambucus), „Holunder". Der Holundertee wird gerne bei Erkältungsleiden angewendet, bei Ohren-, Zahn- und Kopfschmerzen, und aus den weißen Blüten bereitet. Die aus den Beeren bereiteten Latwerge wirken schweißtreibend. Die Attichwurzeln gesotten und getrunken sollen bei Wassersucht vorzüglich wirken.

Augentrost (Euphrasia), siehe Tafel 34, wächst unter dem Getreide auf Wiesen und Wegen. Man zieht ein Wasser davon ab, in welchem man schwache Augen badet. Es ist ein bekanntes „Augenwasser".

B.

Bärentraube (Arctostaphylos), wächst bei uns an unfruchtbaren Orten. Die Blätter und grünen Triebe enthalten so viel Gerbstoff, daß man sie in Rußland bei der Lederbereitung verwendet. Sie wirkt daher besonders auf die Harnwerkzeuge ein und wird gegen Bettnässen, schwächende Pollutionen (Samenentleerungen), Blasenvereiterung, auch Steinbeschwerden empfohlen. Für Erwachsene kocht man 8 bis 16 Gramm Blätter auf 1/2 Liter Wasser bis zur Hälfte ein.

Bärlapp (Lycobobium). Diese Pflanze wirkt abführend, wurmtreibend, brechenerregend; verwendet wird eine Abkochung.

Baldrian (Katzenkraut, Valeriana), siehe Tafel 32, wächst überall in Europa. Die Pflanze riecht unangenehm und erscheint nur den Katzen wohlriechend, die sich darauf herumwälzen. Man verwendet Baldrian als Tee, Tinktur und Pulver. Die Wurzel des Baldrian scheint am wirksamsten zu sein. Vor allem wird er gegen Nervenerregung, Unruhe, Krämpfe, Schlaflosigkeit, auch bei Fieberzuständen gegeben, soll sich aber auch bei hartnäckigen Durchfällen bewährt haben. Gichtische Schmerzen und das quälende Alpdrücken sollen auch dadurch gelindert werden.

Basilikum (Ocymum) stammt aus Indien und Persien, wird in kleinen Mengen als Gewürz verwendet, in größeren wirkt es geschlechtlich erregend. In Rosenwasser Samen von Basilikum eingelegt wirkt heilend auf wunde Brustwarzen, die Blätterabkochung soll ein gutes Mittel gegen Schwindel sein. Das trockene Pulver von Basilikum tut man bei Schnupfen in die Nase.

Beifuß (Artemisia, Wermuth), wächst überall bei uns und enthält einen bitteren Stoff. Gegen Säuern und Schwäche des Magens wird es gerne gegeben, ebenso bei Gelbsucht. Die Geburt soll es befördern, daher auch tote Früchte und die Nachgeburt abtreiben.

Beißbeere (Capsicum oder „spanischer Pfeffer") kam aus Südamerika zu uns. Er hat eine heftige Schärfe und kann zu Erbrechen und Magenentzündung führen, ist daher gefährlich. Ausspülungen bei Mundfäule, Tinktur bei Keuchhusten und Migräne werden gerühmt. Pulverisiert dem Senfteige beigemischt, hat er eine erhöhte Wirkung.

Benediktenwurzel (Geum urbanum, Nelkenwurzel), enthält viel Gerbstoff. Die Wurzeln sind auch hier der kräftigste Teil. Die Abkochung wird zur Magenstärkung, gegen Durchfälle, Erbrechen, Melancholie angewendet, da sie belebend und zusammenziehend wirkt. Bei Appetitmangel soll sie vorzüglich sein, auch heiteres Gemüt machen, und Durchfälle, die von Schwäche herrühren, stillen.

Benzoë ist ein wohlriechender Balsam, der aus Einschnitten des Storaxbaumes ausfließt. Er wird gegen Flechten, Finnen, Sommersprossen und als Hautverschönerungsmittel gebraucht, aber auch gegen hartnäckigen Husten empfohlen.

Bergminze (Calamintha), war schon den Alten bekannt. Mit Essig vermischt wirkt der Saft Nasenbluten stillend, mit Salz als vortrefflicher Aufschlag auf Bißwunden (von wütenden Hunden), auch bei Hitze und Entzündung.

Bertramswurzel („Zahnwurz", Pyrethrum), wirkt krampfstillend und auf Geschwülste zerteilend. Da sie Speichel zieht, verwendet man sie auch bei Zahnschmerz mit Erfolg. Die Blume liefert ein treffliches Insektenpulver, das in Persien viel verwendet wird.

Betonie (Betonica). Blätter und Wurzel kommen zur Verwendung. Sie wirken zerteilend und schleimauflösend und werden gegen Asthma, Epilepsie, Gelbsucht, auch gegen Gliederlähmung angewendet. Die getrocknete Wurzel kann als Brechmittel dienen.

Bibernell (Pimpinella). Man wendet sie gegen Brustleiden, Heiserkeit und Lähmung der Zunge an. Aus der getrockneten Wurzel bereitet man ein wirksames Gurgelwasser. Gegen Gicht und Blasensteine wird sie auch empfohlen. Die Pflanze wächst in ganz Europa.

Birke (Betulla). Man bohrt im März die Stämme an und sammelt den Saft, der harntreibend wirkt und von altersher bekannt ist. Gegen Würmer, Gicht, Hautausschläge, Harngries, auch als Bestandteil eines Haarwassers wird er gerühmt.

Bitterklee (Menyanthes trifoliata). Der aus den Blättern hergestellte Tee wirkt appetitanregend und verbessert die Magenverdauung, kann also dem Wermut angereiht werden.

Bitterschopf (Aloë socotrina Lam.) ist ein Mittel, um stockende Menstruation in Gang zu bringen. Auch als Augenwasser (Pulver im heißen Wasser) und bei alten Wunden und Geschwüren findet es Anwendung. Häufig innerlich gebraucht, kann Bitterschopf auch gesundheitsschädlich werden.

Bockshornklee (Trigonella, Foenum graecum). Der pulverisierte Samen wird mit kochendem Wasser zu Brei verrührt, auf Lappen aufgestrichen und auf harte Geschwüre gelegt, wo er erweichend und eiterziehend wirkt. Bei Mastdarmkrebs wird er als reinigendes Klystier empfohlen, auch als Auflschlag bei Blinddarmentzündung. Bockshornklee ist scharf, man muß bei offenen Wunden vorsichtig sein.

Boretsch (Borrago) ist ein bekanntes Küchengewächs, es soll als Umschlag verwendet, mit Melissen gemischt auch Herzklopfen beruhigen. De Lorme bereitete mit anderen Kräutern vermischt einen sogenannten „Wundertrank" daraus, der in Frankreich viel getrunken wurde.

Brechnußbaum (Strychnos) wird gegen den Biß giftiger Tiere und wutkranker Hunde angewendet. Der Samen, auch Krähenaugen oder Brechnüsse genannt, enthält ein starkes Gift, daher vor sonstigem Gebrauch gewarnt wird.

Brennessel (Urtica dioica) ist als Spinat sehr schmackhaft und wurde früher zu Heilzwecken viel verwendet. Bei Lähmungen, Gicht und Rheumatismus soll man die schmerzenden Glieder mit frischen Brennesseln peitschen, der Tee aus den Wurzeln wird als stärkendes Haarwasser gerühmt, der Samen soll den Geschlechtstrieb erhöhen.

Brombeere (Rubus) wächst überall wild. Die Blüten und Blätter finden verschiedene Verwendung. Die Beeren haben eine magenstärkende Wirkung, bei Fieberhitze kühlt ein Tee vortrefflich. Die Wurzeln sollen bei Diarrhöen zusammenziehend wirken, als Gurgelwasser bei Halsentzündungen ist ein Aufguß der Blätter beliebt. Auch gegen Blutungen nimmt man ihn.

Die Frau als Hausärztin. Heilpflanzen I Tafel 31.

1-6 Darmkräuter 7-8 Schweißstellende 9-10 Wundheilende

Betonie (Betonica). Blätter und Wurzel [illegible] Sie wirken zerteilend und schleimauflösend [illegible] Epilepsie, Gelbsucht, auch gegen Gliederlähmung [illegible] Wurzel kann als Brechmittel dienen.

Bibernell (Pimpinella). Man [illegible] keit und Lähmung der Zunge an. Aus der [illegible] man ein wirksames Gurgelwasser. Gegen Gicht [illegible] auch empfohlen. Die Pflanze wächst in ganz [illegible]

Birke (Betulla). Man bohrt im März [illegible] den Saft, der harntreibend wirkt und [illegible] Würmer, Gicht, Hautausschläge, Harngries, [illegible] wassers wird er gerühmt.

Bitterklee (Menyanthes trifoliata). [illegible] gestellte Tee wirkt appetitanregend und [illegible] also dem Wermut angereiht werden.

Bitterschopf (Aloë socotrina Lam.) [illegible] Menstruation in Gang zu bringen. Auch [illegible] heißen Wasser) und bei alten Wunden und [illegible] Häufig innerlich gebraucht, kann Bitterschopf [illegible]

Bockshornklee (Trigonella, Foenum [illegible] Samen wird mit kochendem Wasser zu [illegible] strichen und auf harte Geschwüre gelegt, [illegible] wirkt. Bei Mastdarmkrebs wird er als [illegible] auch als Aufschlag bei Blinddarmentzündung. [illegible] muß bei offenen Wunden vorsichtig sein.

Boretsch (Borrago) ist ein bekanntes [illegible] Umschlag verwendet, mit Melissen gemischt [illegible] De Lorme bereitete mit anderen Kräutern [illegible] „Wundertrank" daraus, der in Frankreich [illegible]

Brechnußbaum (Strychnos) wird [illegible] wutkranker Hunde angewendet. Der Samen, [illegible] genannt, enthält ein starkes Gift, daher vor [illegible]

Brennessel (Urtica dioica) ist als [illegible] früher zu Heilzwecken viel verwendet. [illegible] tismus soll man die schmerzenden Glieder [illegible] der Tee aus den Wurzeln wird als [illegible] Samen soll den Geschlechtstrieb erhöhen.

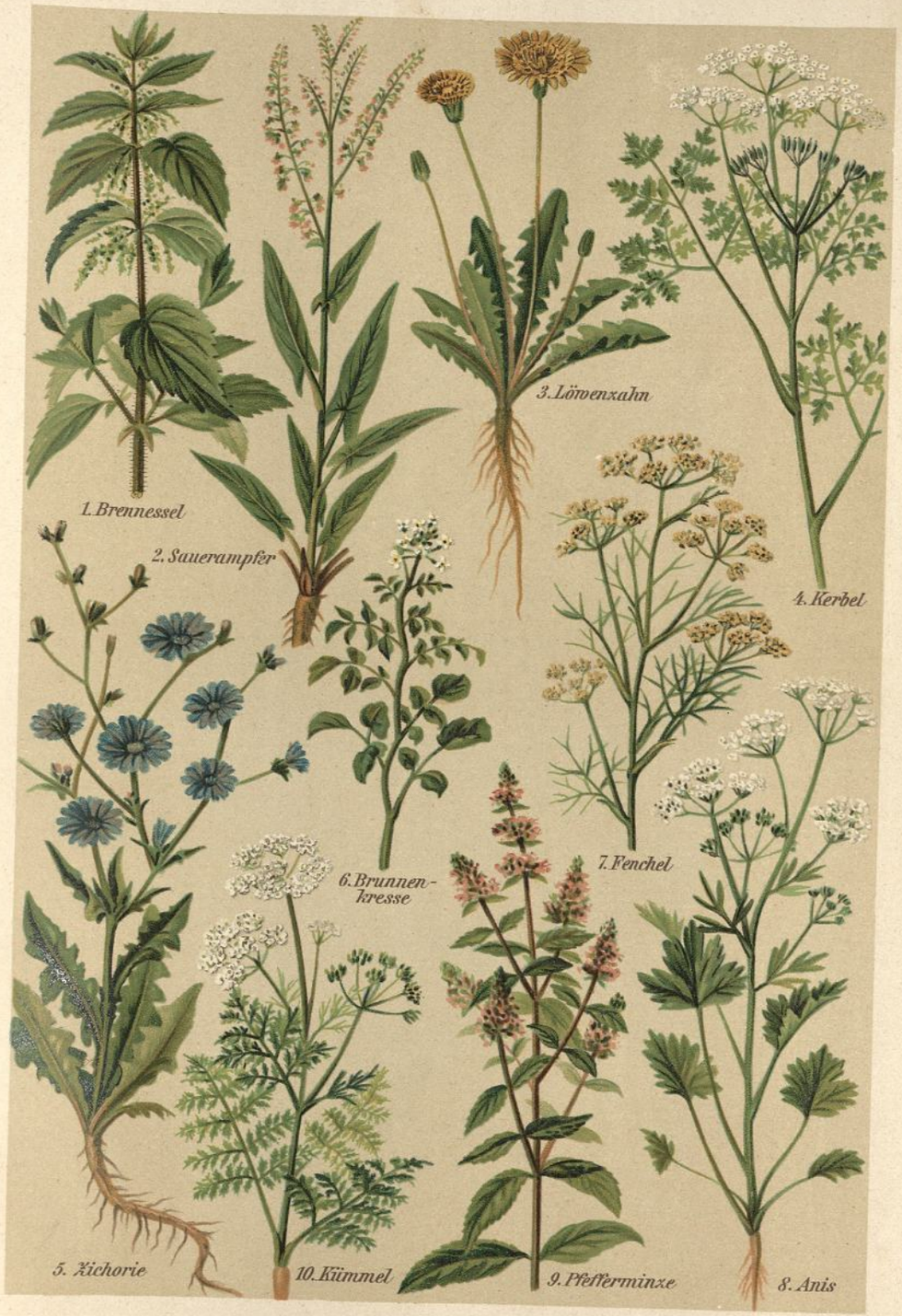
Brombeere (Rubus) wächst überall [illegible] [illegible] Verwendung. Die [illegible] [illegible] ein Tee [illegible] [illegible] wirken, als [illegible] [illegible] Auch gegen [illegible]

Die Frau als Hausärztin. **Heilpflanzen I** Tafel 31.

1–6 Darmkräuter, 7–8 Schweisstreibende, 9–10 Wundheilende.

Die Frau als Hausärztin. **Heilpflanzen II** Tafel 32.

1-6 Nierenkräuter, 7-8 Schmerzstillende, 9-10 Lungenkräuter.



Die Frau als Hausärztin. **Heilpflanzen III** Tafel 33.

1–6 Frühjahrskräuter. 7–10 Windtreibende.

Arnika
Augentrost
Schwarzer Hollunder
Huflattich
Sennesblätter
Kiefer
Schwarzer Senf
Küchen Salbei
Gelber Enzian
Safran
Aloe

Brunnenkresse (Nasturtium) ist als Frühlingssalat überall bekannt und regt vor allem die Nierentätigkeit an. Sie ist daher bei Hautausschlägen, Lungenleiden, Nierenstörungen wohltätig und wird auch Blutarmen gerne gegeben. Man genießt sie am besten morgens nüchtern in frischem Zustande.

D.

Dornschlehe (Prunus spinosa) gibt ein harmloses Abführmittel. Mit Zinnkraut gemischt soll sie nach Oertel-Bauer einen wirksamen Tee gegen Fettsucht geben.

E.

Ehrenpreis (Veronika) wirkt schleimlösend und ist bei beginnenden Katarrhen zu benützen, auch bei Rheumatismus.

Eibisch (siehe Althaea). Siehe Tafel 32.

Eichenrinde enthält viel Gerbsäure und wird daher mit Vorteil zu Sitzbädern bei Hängebauch, Vorfällen, Diarrhöen, Brüchen gebraucht, da sie zusammenziehend wirkt. Auch bei anhaltendem Nasenbluten läßt man sie pulverisiert aufschnupfen. — Der Tee von Eichenblättern wirkt gut bei Cholera.

Eisenkraut (Verbena). Der Blätter- und Wurzelaufguß dient als Mundwasser bei riechendem Atem und krankem Zahnfleisch, daher auch bei Lungensucht anzuwenden. Da es lösend und anregend wirkt, wird es auch bei Blasenkrankheiten empfohlen (Steinbildung). Die Tinktur, auf Watte geträufelt, soll bei hohlen Zähnen schmerzlindernd wirken. Als Aufschlag stillt Eisenkrautwasser heftiges Kopfweh.

Enzian (Gentiana). Siehe Tafel 34. Bei Magenkatarrh, Übelkeiten, auch bei Ohnmachtsanfällen gibt man genau die Tinktur, die aus den Wurzeln angefertigt wird. Er stärkt die Verdauung und wird zu den nützlichsten Pflanzen gerechnet.

Epheu (Hedera) wird unter den Haarfärbemitteln genannt, auch bereitet man eine Augensalbe und ein Augenwasser damit. Blättersaft, in die Nase getan, soll Stinknase heilen.

Erbse (Pisum). Erbsenwasser mit etwas Lauge soll den Kopfgrind beseitigen. Die Erbse ist sehr nahrhaft, im grünen Zustande auch leicht verdaulich.

Erdbeere (Fragaria). Die frischen Beeren geben bei Stuhlträgheit und Gicht das denkbar köstlichste Arzneimittel. Aus den getrockneten Blättern wird ein guter Tee bereitet. Frische Beeren auf ein Feuermal und Kupfernase gestrichen, sollen sehr günstig einwirken. Bei Gelbsucht ist reichlicher Genuß frischer Erdbeeren sehr zu empfehlen.

Erle (Alnus). Die Blätter sollen die Milch bei Wöchnerinnen vertreiben, die nicht stillen wollen. Die Rinde, mit altem Eisen in Wasser gelegt, gibt eine scharfe Schwärze für Leder.

F.

Farrnkrautwurzel (Radix polypodii maris). Siehe Tafel 31. Die Wurzel ist ein bekanntes kräftiges Wurmmittel. Man nehme es jedoch nicht ohne ärztliche Aufsicht. Es ist das wirksamste gegen Bandwurm.

Faulbaumrinde (Frangula) wird als gelindes Abführmittel bei Stuhlträgheit gebraucht (Tee), soll sich aber auch gegen Krätze bewähren.

Feige (Ficus) reift leider nur in Süd-Europa. Die griechischen sind die besten. Man legte sie früher auf entzündete Stellen und schmerzende Bisse. Gegen Heiserkeit und Stuhlträgheit ist der Fruchtsaft wirksam. Zahn- und krebsartige Geschwülste werden durch Feigen-Aufschläge beeinflußt.

Fenchel (Foeniculum), siehe Tafel 33, ist ein bekanntes Hausmittel gegen Kolik und Darmgase. In der Säugeperiode regt es die Tätigkeit der Milchdrüsen an. Bei Kinderkrankheiten ist es besonders beliebt.

Fichte (Picea). Dieser Baum gibt uns ein Harz, das vielen Zwecken dient. Fichtenessenz wird uns als Zusatz zu Bädern gegeben und wirkt belebend und stärkend. Die Luft der Fichtennadelbäume ist besonders Lungenkranken und Blutarmen wohltätig. Die jungen Sprossen werden im Frühjahr gesammelt und überbrüht. Man badet Rheumatische, auch an Bronchialkatarrh und Flechten Leidende darin.

Fingerkraut (Potentilla). Die Wurzel wird pulverisiert gegen Wechselfieber gereicht. Tormentil-Potentilla gibt einen beliebten, zusammenziehenden Tee gegen zu starke Monatsblutungen, auch bei Diarrhöen.

Flieder (Holunder, Sambucus). Siehe Tafel 34. Von den weißen Blüten des Holunders macht man einen schweißtreibenden, blutreinigenden Tee bei Erkältungskrankheiten, auch Keuchhusten und Fallsucht. Ist ein altbewährtes Mittel!

Frangulirinde wird als Aufguß gegen Leberleiden empfohlen.

G.

Galläpfel (Gallae). Durch den Stich der Wespen entstehen an Eichenblättern Auswüchse, die viel Gerbstoff enthalten. Dieser wirkt zusammenziehend und hat sich daher bei Blutungen (Uterus, Nase) gut bewährt. Bei heftigem Erbrechen siede man Galläpfel mit Essig und mache mit dieser Brühe Magenaufschläge. Bei Uterusblutungen tauche man Watterollen in diese Flüssigkeit und schiebe sie hoch in die Scheide hinauf. Auch ein schwarzes Haarfärbemittel liefert der Saft.

Gerste (Hordeum). In der Heilkunde wird sie in erster Linie als Fiebertrank verwendet. Enthülst wird sie abgekocht, mit Kandiszucker gesüßt oder mit Zitrone leicht gesäuert. Das Gerstenmalz wirkt auflösend,

die Nieren erregend und nährend. Waschungen wunder Hautstellen mit Gerstenwasser sind wohltuend. Bäder mit geschrotetem Gerstenmalz-Wasser für schwächliche Kinder, mit Hautkrankheiten behaftet, wirken lindernd und heilend. Als Schönheitsmittel dient Gerstenwasser mit Milchzusatz, warm auf Gesicht und Hände gebracht.

Gras, das frische wirkt stuhltreibend. Aus dem Samen werden kräftige Bäder bereitet, welche bei Gliederschmerzen und Schwäche vorzügliche Dienste tun. Frostbeulen packe man abends mit Heublumen-Aufguß.

Gummi (Gummi) ist eine Ausschwitzung einiger Pflanzen. Der arabische ist der beste. Er wirkt einhüllend und nährend und fand daher Anwendung gegen Durchfälle und Blutungen (als Pulver aufgestreut).

H.

Habichtkrautwasser (Hieracium) ist in Nord-Amerika heimisch und soll am stärksten auf die Augen wirken. Vom Saft einige Tropfen ins Auge geträufelt, soll Trübungen der Hornhaut und Linse aufhalten.

Hafer (Avena). Ähnlich wie Gerste wird auch ein „Hafertrank" verwendet. Bei Magenkrampf lege man ein Säckchen mit geröstetem Hafer auf. Bäder in Haferstroh werden auch empfehlend genannt.

Hahnenfuß (Ranunculus). Siehe Giftpflanzen Tafel 35. Das zerstoßene Kraut auf Warzen aufgelegt, soll sie vertreiben, auch auf Kröpfe und Beulen soll er wirken.

Hanf (Cannabis). Aus dem Samen wird eine Milch gewonnen, die man bei schmerzhaftem Urinieren und bei beginnendem Tripper gibt. Auch gegen Augenkrankheiten wird sie empfohlen. Auf schmerzende Hoden soll man Hanfblätter auflegen. Warme Bäder des Penis von Hanfsamenwasser wirken bei Harnverhaltung günstig ein.

Heidelbeere (Vaccinium) hat sich (getrocknet) als Heilmittel der Diarrhöe bewährt, auch bei Magenkrampf. Der Blättertee wird gegen Wassersucht gegeben.

Himbeere (Rubus idaeus) ist ein vortreffliches Abkühlungsmittel und wird deshalb gerne bei hitzigen Kinderkrankheiten gegeben. Wackelnde Zähne, Mundfäule und Zahngeschwüre bessern sich, wenn man den Tee der jungen Sprossen in den Mund nimmt.

Hirtentäschel (Capsella). Siehe Tafel 32. Mit dem Aufguß der Blätter und Wurzel stillt man Blutungen, auch überstarke Menstruation sowie Blutspeien.

Huflattich (Tussilago), siehe Tafel 34, ist ein altes Hustenmittel. Die frischen Blätter werden bei Rotlauf aufgelegt.

I.

Ingwer (Zingiber) gibt ein vorzügliches Augenwasser, und ist gleichzeitig als Küchengewürz bekannt.

Isländisches Moos (Lichen islandicus). Die Abkochung wird bei großer Schwäche und Auszehrung gegeben.

J.

Johannisbeere. Der Saft der Beeren hat eine kühlende und auflösende Wirkung. Bei hitzigen Krankheiten ist er sehr wohltätig. Sie werden für Zuckerharnruhr und Scharlach besonders empfohlen. Die schwarze wird bei Wassersucht und Gicht angewendet und hat noch stärkere Eigenschaften als die rote.

K.

Kaffeebaum (Coffea). In Deutschland werden seine Samen etwa seit dem 17. Jahrhundert gebraucht. Wer ihn selten genießt, kann den bekannten „schwarzen Kaffee" mit großem Nutzen in kleinen Mengen und kräftig zubereitet benützen: als stuhl- und harntreibendes Mittel, als appetitanregendes, als verdauendes bei verdorbenem Magen und beginnender Migräne, ferner um die Nerven anzuregen und den Schlaf zu verscheuchen. Bekannt sind seine schädlichen, herzerregenden Wirkungen, weshalb sein täglicher Genuß verboten ist. Bei Vergiftungen durch betäubende Pflanzenstoffe bringt starker Kaffee Hilfe.

Kalmus (Acorus) ist vor allem ein magenstärkendes Mittel und soll bei Blähungen gut wirken. Auch als Mundwasser wird es benützt. Es finden nur die Wurzeln Verwendung, welche einen gewürzhaften Geschmack haben.

Kamille (Anthemis). Siehe Tafel 31. Es gibt verschiedene Arten dieser Pflanze, die römische Kamille ist die stärkste. Der aus den getrockneten Blüten angefertigte Tee hat einen aromatischen Geruch und Geschmack. Er dient seit altersher gegen Nervenerregung, Krämpfe, Kolik, Zahnkrankheiten, rheumatische Schwellungen. Auch in Säckchen legt man die aus kochendem Wasser genommenen Blüten auf.

Kapernstrauch (Capparis) ist am Mittelländischen Meere zu Hause, findet in der Küche Verwendung, desgleichen in der Heilkunde gegen Wassersucht und Milzstörungen. Man verwendet hauptsächlich die Blütenknospen.

Kerbel (Anthriscus), siehe Tafel 33, ist auch in der Küche beliebt. Er wirkt blutreinigend, erweichend bei Drüsenverhärtungen und magenstärkend.

Kirschen, die sauren („Weichsel") treiben auf den Stuhl, sollen bei Melancholischen gute Dienste tun und als Trank zubereitet auch bei Wassersucht und Fieberhitze nützen. Einen guten Brusttee geben die ausgekochten Kirschenstengel.

Knoblauch (Porrum sativum) ist ein nährendes Küchengewürz und gutes Wurmmittel, regt den Appetit an und wirkt harntreibend.

Königskerze (Verbascum) enthält einen seifenartigen Saft, der bei Geschwülsten erweichend und lindernd wirkt. Auch gegen Ausflüsse aller Art soll er sich bewährt haben.

Kreuzdorn (Rhamnus carthartica). Die Beere liefert ein kräftiges Abführmittel. Es wird auch mit Zucker gereicht.

Kümmel (Carum), siehe Tafel 33, ist ein bekanntes Küchengewürz, vermindert Magenbeschwerden, Kolik und befördert die Milchabsonderung säugender Frauen. Vom Kümmelöl darf man nur geringe Mengen nehmen.

Kürbiß. Die Kerne morgens nüchtern genommen und gut gekaut vertreiben den Bandwurm.

L.

Lavendel (Lavendula). Aus den Blüten und Blättern werden Bäder gegen Rheumatismus und Gicht gemacht. Das Lavendelöl wird bei Migräne angewendet, Lavendelwasser bei Herzschwäche und Ohnmachten. Letzteres gewinnt man aus den Blumen.

Lein (Linum). Siehe Tafel 32. Gekochten Leinsamen benützt man zu erweichenden Aufschlägen. Leinsamentee ist bei Schwindsucht wohltätig und mildert den Husten.

Lilie (Lilium). Aus den stark duftenden Blumen wird ein Öl bereitet, das auf Brandwunden gut wirken soll; bei Knochenfraß, Rotlauf lege man frische, grüne Blätter der weißen Lilie auf. Das Öl soll auch, mit anderen Stoffen vermengt, Runzeln vertreiben.

Linde (Tilia). Siehe Tafel 31. Aus den Blüten wird ein beliebter, schweißtreibender Tee bereitet; die Lindenkohle dient als säurebindendes Mittel bei übermäßiger Magensäure, Sodbrennen, saurem Aufstoßen. Auch gegen Epilepsie wird er angewendet.

Löwenzahn (Leontodon), siehe Tafel 33, wirkt blutreinigend, auflösend, ist bei Leberleiden, Gelbsucht, Blutarmut, katarrhalischen Beschwerden wirksam und wird auch mit Nutzen als Salat gegessen, so lange er zart und frisch ist. Gegen Hämorrhoiden empfiehlt Dr. Müllers Kräuterbuch Klystiere mit dem Aufguß der Löwenzahnwurzel, die vorzüglich wirken sollen und daher zu Frühlingskuren so viel empfohlen werden.

Lorbeerbaum (Laurus). Seine Blätter werden in der Küche verwendet, wirken magen- und nervenstärkend. Das Lorbeeröl dient auch zu stärkenden Einreibungen bei Lähmungen.

Lungenkraut (Pulmonaria), siehe Tafel 32, dient hauptsächlich gegen Lungenleiden und Heiserkeit, beim Blutspeien, Brustentzündung.

M.

Maiblume (Convallaria). Die bekannte liebliche Blume gibt ein nervenstärkendes Öl, auch aus den Wurzeln wird ein guter Tee bereitet, der bei Kopfschmerz, Ohnmachten Anwendung findet. Ein Absud der Blumen soll Hypochondrie und Herzangst vermindern. Nach Dr. Müller vermehrt ein Zusatz von Lavendel, Rosmarin und Zimtrinde die nervenstärkende Wirkung.

Mais (Zea). Die Maiskörner sind sehr nahrhaft, enthalten viel Stärkemehl, Zucker und Gummi. Sie kommen daher für abgemagerte Personen in Betracht, die man auffüttern will. Maismehl-Schrot und halbreife ganze Körner, abgekocht oder im reifen Zustande geröstet, werden verwendet. Roh gegessen, so lange sie noch milchig sind, haben sie besonderen Wohlgeschmack.

Malve (Malva). Man gebraucht sie gegen Geschwülste, aber auch als Dampf bei Ohrenleiden und den Tee als Gurgelwasser.

Mandelbaum (Amygdalus). Die süßen Mandeln sind ein angenehmes Nahrungsmittel, die bitteren, aus welchen man auch eine „Milch" bereitet, wirken beruhigend, krampfstillend und sind dem Kirschlorbeer ähnlich. Das Mandelöl ist sehr milde und bei kleinen Hautwunden und brennenden Ausschlägen das angenehmste Pflanzenfett. Bei Verbrennungen durch scharfe Substanzen, namentlich Schwefelsäure, ist das Bestreichen mit Mandelöl sehr wohltätig. Mandelkleie wird zum Waschen spröder Haut benützt. Bei Schwäche und fieberhaften Krankheiten ist süße Mandelmilch nährend und kühlend.

Manna ist eine zuckerartige, aus der Rinde von Eschen fließende Substanz, die abführend wirkt. Man bereitet auch einen Mannasyrup.

Meerrettich (Armoracia rusticana) wirkt magenstärkend, appetitanregend, hautreizend. Geriebener Meerrettich mit Essig angefeuchtet macht die Haut rot und leitet daher bei Zahnweh und Rheumatismus ab. Frische Scheiben des Meerrettichs auf den Nacken gelegt, vertreibt oft Kopfschmerz. Bei Magenkrampf reibe man den Magen mit geriebenem Meerrettich ein, bei Zungenlähmung kaue man Meerrettich, Frostbeulen bade man in Meerrettichwasser.

Melisse (Melisa) liefert ein Öl und Wasser, das aromatisch ist und daher anregend wirkt. Melisse ist ein Hauptbestandteil des Karmeliterwassers. Der Tee nützt bei krampfhaftem Erbrechen und wird bei Nerven-Erregungen aller Art mit Nutzen gebraucht, so bei Hysterie, Herzleiden und Uteruskrämpfen.

Minze (Pfeffer, Mentha), gibt uns ein beliebtes Blähungen und Kolik vertreibendes Mittel. Durch Destillation wird der Krauseminzgeist daraus gewonnen. Man macht aus den Blättern wirksamen Tee.

Mistel (Viccum) ist ein Schmarotzergewächs, das man oft auf Waldbäumen findet. Pulverisiert gibt sie ein kräftiges Wurmmittel und stillt Lungen- und Gebärmutterblutungen.

Möhre (Daucus) wird als schmerzlindernder warmer Aufschlag benützt, der Saft aber mit Nutzen bei Brustleiden verwendet. Rohe Möhren steigern den Geschlechtstrieb und wirken, nüchtern genossen, wurmtreibend. Die Abkochung der Möhrensamen soll bei Wassersucht gut sein.

Mohn (Papaver). Aus ihm gewinnt man Opium, das bekannte Schlafmittel. Mit anderen Stoffen vermischt wendet man Opium äußerlich als schmerzstillenden Balsam an. Opiumdämpfe beseitigen heftige Gesichtsschmerzen. Innerlich kann es als Tinktur schmerzstillend und auf übermäßige Darmbewegungen hemmend wirken. Vor innerer Anwendung sei aber gewarnt! Gegen Opiumvergiftung wende man schwarzen Kaffee an, auch als Klystier. Aus Mohnsamen lassen sich auch wohlschmeckende Mehlspeisen herstellen.

Muskatnuß (Myristica). In kleinen Mengen wirkt sie nervenstärkend, beruhigend, Diarrhöen stillend, in größeren dem Opium ähnlich. Daher mit Vorsicht zu verwenden! Muskatöl wird gern gegen Leibschmerzen eingerieben.

Myrrhe (Myrrha) liefert ein Harz, das einen kräftigen Bitterstoff enthält. Als Gurgel- und Mundwasser ist sie bei fauligen Zuständen sehr wirksam. Eine Salbe aus Myrrhen und Fetten wirkt bei krebsigen Geschwüren gut, auch ist sie entschieden kräftigend bei großer Schwäche. Sie vermehrt in größeren Dosen aber die Monatsblutung und kann Darmschmerzen verursachen. Also Vorsicht!

N.

Nußblätter geben aufgebrüht sehr kräftigende Bäder, die man besonders schwächlichen, skrofulösen Kindern gerne verordnet.

O.

Odermennig (Agrimonia). Aus den Blättern wird ein Tee bereitet, der gegen Leberleiden, Rheumatismus und Bettnässen empfohlen wird.

Ölbaum (Olea). Das reine Olivenöl ist ein sehr wertvolles Fett, das lindernd und erweichend wirkt. Nach Dr. Müller treibt es den Bandwurm ab, wenn man es nach dreitägigem Hungern gibt und wirkt auch bei Verbrennungen sehr lindernd.

Osterluzeiwurzel (Aristolochia) wirkt belebend bei allgemeiner Schwäche und soll vorzüglich gegen Schlangenbisse sein. Der Tee wird auch als Mittel gegen den Krebs gerühmt.

P.

Petersilie (Petroselinum). Siehe Tafel 32. Der Samen treibt die Harnentleerung an, Waschungen mit Abkochung der grünen Blätter werden

bei Sommersprossen und Leberflecken empfohlen. Der Wurzeltee ist daher auch bei Wassersucht wirksam.

Pfeffer (Piper). Zur Anregung der Magentätigkeit ist er in kleinen Mengen zulässig, zu häufig dagegen kann er Magenentzündung veranlassen. Er tötet Läuse und Fliegen. Der Baunscheidtismus soll hauptsächlich auf Anwendung des Pfefferöls beruhen.

Pomeranze (Apfelsine). Der Saft dieser köstlichen Frucht wirkt bei Fieber wohltuend und kühlend, die gekochte Schale beruhigend bei Kolik und epileptischen Anfällen, dient auch als Kompott, aber mit viel Zucker vermischt.

Preiselbeere (rote Heidelbeere). Der Beerensaft hat zusammenziehende Eigenschaften, wirkt daher im Magen bei Epidemien vorbeugend, indem er seine Tätigkeit anregt (Brechruhr, Wechselfieber, Cholera) und die Verdauung befördert. Bei hitzigen Krankheiten ist Preiselbeerwasser sehr empfehlenswert.

Q.

Quendel (Thymus, Thymian, Feldkümmel). Sein ätherisches Öl wirkt nervenstärkend. Man macht daher gerne Bäder und Dämpfe, auch Kräuterkissen davon. Für Lähmungszustände und schwächliche Kinder sehr zu empfehlen.

Quitten (Cydonia). Die Abkochung der Samen ergibt einen Tee, der schleimig ist und zusammenziehend wirkt, daher zum Stillen der Diarrhoe und, mit einem Fettstoff vermischt (Hirschtalg, auch Butter), zum Einfetten wundgelegener Kranken und wunder Warzen sich eignet.

R.

Raute (Ruta). Die Blätter geben einen Tee, der vielfältige Anwendung findet. Er treibt die Menstruationsblutung an und fördert die Wehentätigkeit. Dämpfe werden gegen Krämpfe der Augenlider, der Saft des zerstoßenen Krautes für den Haarwuchs empfohlen.

Reis (Oryza) ist ein bewährtes Mittel gegen Durchfall. Reiswasser wendet man gegen Schärfe der Säfte an.

Rettich (Rhaphanus). Die kräftigste Wurzel liefert der schwarze Winterrettich. Sein Saft wirkt Appetit anregend, urintreibend, schwache Mägen vertragen ihn aber nicht. Auch gegen Keuchhusten und Heiserkeit wird er empfohlen, äußerlich gegen Sommersprossen (Waschung), und Rettichscheiben auf den Kopf gebunden bei heftigen Kopfschmerzen.

Rhabarber (Rheum). Siehe Tafel 31. Man verwendet Wurzel und Blätter. Erstere ist ein bekanntes mildes Abführmittel, in kleinen Mengen kann man sie auch kleinen Kindern geben. Man hat in den Apotheken

Rhabarbertinktur und -Syrup. Aus den saftigen Stengeln der breiten Blätter bereitet man ein wohlschmeckendes Kompott.

Ringelblume (Calendula). Man bereitet mit reinem Schweinefett eine gute Salbe aus den Blättern und Blüten, die sich bei krebsartigen Geschwüren gut bewährt hat. Mit dem Tee macht man Aufschläge und gibt ihn innerlich bei Magengeschwüren und Gelbsucht.

Rosmarin (Rosmarinus). Siehe Tafel 32. Aus den gewürzhaften Blättern bereitet man das Rosmarinöl. Waschungen mit Rosmarinwasser sollen die Haut schön erhalten. Der Tee regt die Nierentätigkeit an und wirkt belebend auf die Nerven, wird daher als kräftigendes, gesundmachendes und jung erhaltendes Mittel in alten Büchern gerühmt und auch gegen weißen Fluß empfohlen.

S.

Safran (Crocus), siehe Tafel 34, wird auch in der Küche zum Färben benützt, treibt auf das Menstruationsblut und fördert die Wehentätigkeit, daher von Schwangeren zu vermeiden. In größeren Mengen kann er auch betäuben, bei entzündlichen Zuständen schaden. Frauen, die zu Blutungen neigen, dürfen ihn niemals gebrauchen. Einige Tropfen der Tinktur sollen gegen Herzschwäche wirksam sein.

Salbei (Salvia), siehe Tafel 34, hatte hohes Ansehen bei den Alten. Er vermindert übermäßige Absonderungen, wie Schleim, Schweiß, Urin, ist daher gegen Nachtschweiß, Katarrhe, Influenza, auch bei Dyphterie, lockerem Zahnfleisch und als Bad für Schwindsüchtige wirksam und wird bei Nervenschwäche und Geistesstörungen empfohlen. Gegen den erschöpfenden Schweiß Schwindsüchtiger sollen einige Tropfen der Tinktur sehr nützen, bei Neigung zu Fehlgeburten gleichfalls.

Sandelholz (Pterocarpus santalinus). Das Holz wird zu Pulver zerstoßen und liefert ein blutstillendes Mittel, das nach Kneipp dem Misteltee bei zu starker Menstruation zugesetzt werden soll. Auch als Zahnpulver sei es sehr gut.

Sauerklee (Oxalis) wird als Salat gegessen. Die Blätter enthalten Sauerkleesalz. Man gibt dieses Kraut gerne als kühlendes Heilmittel bei bösartigem Fieber.

Schafgarbe (Achillea), siehe Tafel 31, gehört zu den kräftigsten Heilmitteln, ist wirksam bei Krämpfen, Blutungen, Hämorrhoiden. Der Aufguß dient auch als Schönheitswasser und entfernt bei längerem Gebrauch die Pickel aus dem Gesicht. Gegen Weißfluß wird er auch empfohlen, ebenso gegen Bettnässen, und Magenkrampf soll er rasch beseitigen.

Schafthalm auch Schachtelhalm oder Zinnkraut (Equisetum), siehe Tafel 32, ist ein beschwerliches Unkraut, wirkt harntreibend und gegen

hartnäckige Ausflüsse, daher bei Gebärmutterkatarrh, Ohrenfluß usw. als Ausspülung gut zu gebrauchen.

Schlüsselblume wird gegen Rheumatismus und Gicht angewendet.

Schöllkraut (Chelidonium), siehe Tafel 35, ist eine übelriechende Pflanze, die starkwirkende Säfte abgibt und mit Vorsicht anzuwenden ist. Krebs und Aussatz sollen damit geheilt worden sein, Warzen und Hühneraugen vertreibt es, auch für verschiedene Augenkrankheiten soll es wirksam sein.

Schwarzkorn (Mutterkorn, Secale cornutum, Ergotin) ist ein Auswuchs des Kornes und besitzt giftige Eigenschaften, die zur Kriebelkrankheit und zu Lähmungen führen. Die Schulmedizin verordnet es viel bei Gebärmutterblutungen, zur Vermehrung der Geburtswehen und zur Ausstoßung abgestorbener Früchte. Es ist jedoch nur unter ärztlicher Aufsicht in Ausnahmefällen anzuwenden.

Schwarzwurzel (Scorzonera). Sie wirkt rührend, einhüllend, ist als Gemüse beliebt und wird Lungensüchtigen gerne gegeben, auch bei Durchfällen und Darmgeschwüren. Man sollte sie viel mehr anbauen.

Sellerie (Apium) enthält Zucker, Stärkemehl, flüchtige Öle, Nährsalze, und wirkt auf die Harnorgane und die Darmtätigkeit. Bei Durchfällen ist sie zu vermeiden, dagegen bei Stuhlverstopfung und geringer Harnabsonderung oft zu geben.

Senf (Sinapis), siehe Tafel 34, reizt die Magennerven und ist daher hin und wieder in kleinen Mengen als die Verdauung anregendes Mittel schon zulässig. Bei rheumatischen Leiden wird er zu Umschlägen, „Senfteig", seit altersher angewendet. Er reizt die Haut und hat daher eine ableitende Wirkung. Bei zurückgehender Milch zieht Senfteig, auf die Brüste gelegt, die Milch wieder herbei, ebenso kann man bei nach innen gehenden Ausschlagskrankheiten diese wieder an die Haut ziehen (Masern, Scharlach). Senfmehl aus dem Samen und Senföl ist in den Apotheken käuflich. Einreibungen mit letzterem bringen neues Leben in gelähmte Glieder. Senffußbäder sind gegen Magenkrampf, Menstruationsstockungen zu empfehlen. Bei Hypochondrie, Appetitlosigkeit, Gicht, Wurmkrankheiten und träger Verdauung soll weißer Senf vorzüglich wirken. Man nimmt den Samen mit kleinem Löffel vor den Mahlzeiten, und hat davon auch bei Flechten und Gelbsucht gute Wirkung gesehen.

Sennesblätter (Folia Sennae), siehe Tafel 34, schmecken scharf und geben ein starkes Abführmittel, das meist Leibschmerzen verursacht. Für alte Leute, die an trägem Stoffwechsel leiden, wird es besonders empfohlen.

Stiefmütterchen (Viola tricolor). Der aus Blättern und Blüten bereitete Tee wirkt abführend, Umschläge auf chronische Ausschläge sollen oft gute Wirkung haben. Der Tee wird auch gegen Epilepsie gegeben.

Süßholz (Glycyorrhiza) ist offizinell, kommt als „Lakritzensaft", „Bärenzucker" zum Gebrauch, und wird gegen Heiserkeit, Husten usw. gegeben. Man

mischt ihn seiner einhüllenden Eigenschaften wegen gerne mit anderen Säften, wie Alttee, Fenchel usw.

T.

Tanne, siehe Fichte.

Tausendgüldenkraut (Erythraea), siehe Tafel 31. Der scharfe bittere Stoff aus den Blumen und Blättern wird gegen Verstopfung, Leberverhärtung, Flechten, Kopfgrind, absondernde Geschwüre, Magenstörungen angewendet. Mit Honig vermischt ist er bei Keuchhusten gut, soll bei Fieber auch die Temperatur herabsetzen.

Teestrauch (Thea) „Chinesischer Tee". Die Blätter enthalten Gerbstoff, Gummi, Kleber und ein Alkaloid, das anregend wirkt. Zu häufiger Genuß führt zu Schlaflosigkeit, Herzklopfen. Darum sollten Gesunde diesen Tee nur selten genießen, Kranke aber gar nicht als Genußmittel. Dagegen ist er bei Appetitlosigkeit, träger Verdauung, Mattigkeit zeitweilig nüchtern und löffelweise wohl zu gebrauchen.

Tormentil (Blutwurz). Bei Ruhr, chronischen Durchfällen, Blutungen soll man stündlich einen Löffel von der Abkochung der Wurzeln nehmen. Ihr Saft wirkt zusammenziehend, daher auch bei skorbutischem Zahnfleisch zu gebrauchen. Auch als Gurgelwasser bei Mandelentzündung, Speichelfluß ist es wirksam. Bei Mastdarmvorfall sind kleine Einspritzungen mit dem Aufguß wirksam.

V.

Vanille (Vanilla) wächst in Indien und Südamerika und ist ein feines, beliebtes Gewürz geworden. Es erregt Nerven und Blut, muß daher bei Entzündungen und Blutwallungen vermieden werden. Dagegen ist es angezeigt bei Melancholie, Impotenz.

Veilchen (Viola). Es werden die Blüten, Blätter und Wurzeln verwendet. Der Tee wirkt schleimlösend und wird Schwindsüchtigen, auch bei Keuchhusten und Lungenspitzenkatarrh, gegeben.

W.

Wacholder (Juniperus). Siehe Tafel 32. Seine Beeren enthalten die wertvollsten Stoffe. Sie stärken den Magen, wirken fäulniswidrig, regen die Lebertätigkeit an und vermindern übermäßige Urinausscheidung. Kneipp machte oft Wacholderbeerenkuren. Mit der Tinktur reibt man gelähmte und gichtische Glieder ein. Vorbeugend gegen ansteckende Krankheiten wird das tägliche Kauen von einigen Beeren empfohlen. Bei üblem Mundgeruch sind sie daher sehr nützlich.

Walnuß (Inglans). Die Nußkerne geben ein vortreffliches Nahrungsmittel; von den starkriechenden Nußbaumblättern macht man skrofulösen

schwächlichen Kindern wirksame Bäder. Auch bei Knochenauftreibungen und Knochenfraß sind sie zu empfehlen. Die Nußtinktur soll die männliche Impotenz vermindern.

Wegerich (Spitz, Plantago) wird gegen alte Katarrhe gerne gegeben, alte träge Wunden heilen besser, wenn man sie mit Wegerichsaft betupft. Diese Pflanze wächst auf allen Wegen. Bei Lungenverschleimung und Blutspeien wird löffelweise täglich mehrmals Wegerichsaft gegeben. Die frischen Blätter des Wegerich legt man gerne auf Wespen- und Bienenstiche, frische Schnittwunden heilen rascher unter dem Einfluß des Saftes. Man verwendet Samen und Blätter.

Weintraube (Uva, Vinum). Der ungegorene Traubensaft ist bei Fieber, Stuhlverstopfung (säuerliche Sorten), Darmschwäche (Rotwein), Neurasthenie (Riesling), bei Gicht, Hämorrhoiden sehr zu empfehlen. Man beziehe den Traubensaft nur aus weinreichen Gegenden und da sei das Rheinland empfohlen, insbesondere die Obstkeltereien Lampe-Worms a. Rh. und „Nektar" Worms. Traubenkuren bei chronischer Stuhlverstopfung sind altbewährt.

Wermut siehe Beifuß.

Wiesenschaumkraut (Cordamine pratensis). Der aus Blättern und Blüten bereitete Tee soll gegen Krämpfe und hysterische Anfälle wirksam sein, auch gegen Gicht und Rheumatismus.

Wurmfarn (Aspidium). Siehe Tafel 31. Er liefert aus Wurzeln und Samen das beste Bandwurmmittel. Die Pflanze enthält so viel salzige Bestandteile, daß sie dadurch konservierende Eigenschaften gewinnt und zur Erhaltung von Früchten, (Obst, Kartoffel) als Einhüllung benützt wird. Die Erfahrung hat ferner gelehrt, daß die Blätter von Insekten und Schmarotzerpilzen gemieden werden. Daher kann der Saft auch zum Auswaschen alter Wunden benützt werden.

Wurmsamen. Der Levantinische ist der beste, er treibt Würmer ab und wirkt kräftigend gegen Bettnässen, Krampfhusten, Atembeklemmungen.

Z.

Zimt (Cinnamomum), die kostbare Rinde des indischen Baumes, ist überall bekannt. Das Zimtöl ist sehr brennend und hitzig. Als magenstärkendes, erregendes Mittel ist er altbewährt. Gegen zu lange Menstruation wird 8 Gramm Zimt und eine Muskatnuß mit 2 Eigelb empfohlen (klein gestoßen), auch gegen Ohnmachten und männliches Unvermögen.

Zwiebel (Porrum cepa). Sie stammen aus dem Orient und gelten überall als Speisewürze. Auflschläge von Zwiebelbrei sollen bei fauligen Geschwüren sehr gute Dienste leisten. Sie enthalten ein scharfes ätherisches Öl, das manchen Menschen sehr unangenehm ist. Legt man auf schmerzhafte Hämorrhoidenknoten gebratene Zwiebelstücken, dann vermindern sich die Schmerzen und es beginnt bald ein erleichternder Abfluß.

Verwendung der Heilkräuter bei den verschiedenen Krankheiten.

Abführmittel: Aloe, Bärlapp, Dornschlehe, Faulbaumrinde, Feigensaft, Kreuzdornbeer, Manna, Rhabarber.

Alpdrücken: Baldrian.

Appetitmangel: Benediktenkrauttee, Bitterklee, Kalmus, Meerrettich, Rettichsaft, Senf, Tausendgüldenkraut.

Asthma: Betonie.

Aufliegen: Quittenschleim mit Fett.

Augenkrankheiten: Augentrost (Euphrasia), bei Augenentzündung: Fenchel, Habichtkraut, Bitterschopf, Hanfmilch, Ingwer.

Ausflüsse: Königskerze, Salbei, Schachtelhalm.

Ausschläge (bei Kindern): Akazientee, die Blüten als Tee-Aufguß, Birkentee, Brunnenkresse, Gerstenmalz-Bäder, Mandelöl, Stiefmütterchen-Tee, Auflschläge bei chronischem Ausschlag.

Bandwurmmittel: Wurmfarn, Kürbiskerne, Olivenöl.

Bettnässen: Bärentraube, Odermennig, Schafgarbe.

Bißwunden: Arnikaauflschläge, Brechnußbaum (von tollen Hunden), Osterluzeiwurzel (Schlangenbiß).

Blähungen: Fenchel, Kalmus, Minze, Anis, Salbei.

Blasenleiden: Bärentraube, Eisenkraut.

Blasensteine: Bibernelle, Brunnenkresse.

Bleichsucht: Enzian.

Blinddarm-Entzündung: Bockshornklee.

Blutarmut: Brunnenkresse, Löwenzahnsalat.

Blutbrechen: Wegerichsaft.

Blutreinigend: Kerbel, Löwenzahnsalat.

Blutstillende Mittel: Galläpfel, Hirtentäschel.

Blutungen: Areka-Extrakt (Arekapalme), Arnikatinktur, Benediktenwurzel, Brombeerblättertee, Galläpfel, Gummi, Hirtentäschel, Mistel, Sandelholz, Tormentil.

Brandwunden: Grüne Holunderrinde, Olivenöl.

Brechmittel: Bärlapp, Betonie (getrocknete Wurzel).

Bronchialkatarrh: Fichtennadelbäder.

Brüche: Eichenrinden-Sitzbäder.

Brustwarzen, wunde: Basilikum-Samen in Rosenwasser, Quittenschleim.

Cholera: Eichenblättertee.

Diphterie: Salbei.

Durchfall: Eibisch (Althaea), Areka, Bärentraube, Baldrian, Benediktenwurzel (Wurzelabkochung), Tormentil, Brombeerwurzeln, Sitzbäder mit Eichenrinde, Fingerkraut, Gummi, Heidelbeere.

Epidemien: Vorbeugend Preißelbeerenwasser.

Epilepsie: Betonie, Kamille, Lindenblütentee, Pomeranzenschale, Stiefmütterchentee.

Erbrechen: Benediktenwurzel, Galläpfel, (krampfhaft) Melissentee, Minze.

Fehlgeburten: Salbeitinktur, Schwarzkorn.

Fettsucht: Dornschlehe und Zinnkrauttee.

Feuermal: frische Erdbeere aufstreichen.

Fieberhitze: Brombeerentee von Laub und Blüten, Gerstentrank, Himbeersaft, Johannisbeersaft, Sauerkirsche, Preißelbeere, Tausendgüldenkraut.

Flechten: Benzoetinktur, Fichtennadelbäder, Senfsamen, Tausendgüldenkraut.

Fluß, weißer: Rosmarintee, Schafgarben.

Frostbeulen: Heublumenbad, Meerrettichwasser.

Gebärmutterkatarrh: Schachtelhalmtee.

Gelbsucht: Aloe, Wermuttee, Betonie, frische Erdbeeren, Ringelblumentee.

Geschlechtstrieb: Möhren rohe, Brennnesselsamen.

Geschwülste: grüne Alantwurzel mit Senf zerstoßen, pflasterartig aufgelegt.

Geschwülste des Ohres: Sauerampfer. — Asand als Pflaster, Königskerzensaft.

Geschwüre, faulige: Osterluzeiwurzel, Bitterschopf, Salbei, Zwiebelbrei-Aufschlag.
Geschwüre, harte: Eibisch-Absud (der Wurzel samt Kraut), Bockshornklee, Leinsamen.
Gicht: Baldrian, Bibernell, Birkentee, Erdbeeren, schwarze Johannisbeere, Lavendelbäder, Schlüsselblumen.
Gliederlähmung: Betonie, Thymian.
Gliederschmerzen: Heublumenbäder, Schlüsselblumentee.
Gurgelwasser: Malve, Tormentilwurzel, Eibisch.

Haarfärbemittel: Epheusaft aufgestrichen, Erlenrinde, Galläpfelsaft.
Haarwasser: Birkensaft, Brennesselwurzel, Raute.
Hämorrhoidenleiden: Aloe (Vorsicht!), Löwenzahnwurzel-Klystiere, Schafgarbentee, Gebratene Zwiebel.
Harngrieß: Birkensaft, Eisenkraut.
Harntreibende Mittel: Knoblauch, Petersilie, Schachtelhalm, Sellerie.
Harnvermindernde Mittel: Salbei, Wacholderbeeren.
Harnzwang: Eibisch (Althaea), Schwarzwurzel, Muskatnuß, Quittenschleim, Tormentil.
Hautwunden: Gerstenwasser, Lilienöl (bei Brandwunden), Mandelöl; (Wunden, alte), Wurmfarntee.
Heiserkeit: Holundertee, Bibernelle, Ehrenpreis, Feigensaft, Lungenkraut, Rettichsaft.
Herzangst: Maiblumentee, (Schwäche) Melissen, (Klopfen) Minze.
Herzklopfen: Boretsch (Aufschläge), Minze, Raute.
Herzschwäche: Lavendelwasser, Safrantinktur (wenige Tropfen), chinesischer Tee.
Hitze: Aufschläge mit Bergminze, Eisenkraut.
Hühneraugen: Schöllkraut.
Hundebiß: Aufschläge mit Bergminze und Salz.
Husten, schmerzhafter: Eibisch 15 Gr., Süßholzwurzel 15 Gr., Alantwurzel 15 Gr.; von dieser Mischung trinke man täglich mehrmals. Benzoetinktur, Feigensaft, Huflattich, Möhrensaft.
Hypochondrie: Maiblumentee, weißer Senf.
Hysterie: Wiesenschaumkraut.

Impotenz: Vanille, Nußtinktur, Zimtwasser.
Influenza: Salbeitee.
Insektenstiche: grüne Petersilie.
Insektenvertreibend: Wurmfarn.

Katarrh: Ehrenpreistee.
Keuchhusten: Beißbeere, Holundertee, Tausendgüldenkraut mit Honig und Veilchenblüten.
Knochenfraß: grüne Lilienblätter, Nußbaumblätterbad.
Kolik: Brennesseltee, Fenchel, Minze, Muskatnuß, Pomeranzenschale.
Kopfgrind: Erbsenwasser mit Lauge äußerlich, Tausendgüldenkraut innerlich.
Kopfschmerz: Baldrian, Eisenkrautwasser, Aufschläge mit Bergminze, Meerrettichscheiben auf den Nacken.
Krämpfe: Schafgarbentee.
Krampfhusten: Wurmsamen.
Krätze: Sauerampfer, zerstoßene Wurzel mit ungesalzener Butter als Salbe aufgelegt, Angelikawurzel, Faulbaumrinde.
Krebs des Uterus: — des Mastdarms: Bockshornklee, Myrrhensalbe, Osterluzeiwurzel, Feigen-Aufschläge, Ringelblumen-Salbe.
Kröpfe: Sauerampfer gesotten aufgelegt, Hahnenfuß.
Kupfernase: frische Erdbeere aufstreichen.

Lähmungen: Einreibung mit Lorbeeröl, Senföl, Tinktur von Wacholderbeeren.
Leberleiden: Löwenzahntee.
Leberstockungen: Agrimoniatee, Frangulirinde, Schafgarbentee, Wacholderbeeren.
Lungenschwindsucht: Schwarzwurzel, Alantwurzeln, Brennesselsaft, Fichtenwälder, Brunnenkresse, Eisenkrautwasser, Feigen, Isländisches Moos, Leinsamentee, Lungenkraut, Salbeibäder.
Lungenspitzenkatarrh: Veilchentee.

Magengeschwür: Ringelblumentee.
Magenkrampf: Schafgarbentee, Senffußbäder, Hafer, Heidelbeere, Einreibung mit geriebenem Meerrettich, Minze.
Magensäure: Wermut (Beifuß), Enzian.
Magenschwäche: Brombeeren, Enzian, Kalmus, Meerrettich, Pfeffer in kleinen Mengen, Pomeranzenschalen.
Magerkeit: Mais in allen Formen.
Mastdarmvorfall: Eichenrindensitzbad, Tormentillklystier.
Melancholie: Benediktenwurzel, weißer Senf, Vanille.
Menstruation, verlängerte: Zimt mit Muskatnuß und Eigelb.
Menstruationsstockung: Alantwurzeln, Aloe, Lebensessenz von Dr. Zernest (Schweden), Bitterschopf, Eisenkrautwasser, Myrrhe, Raute, Safran, Schafgarbe, Senffußbäder.
Milchdrüsen: für Mütter Fenchel.
Milchtreibendes Mittel: Kümmel, Senfteig.
Milchvertreibung: Erlenblätter, Salbei.
Migräne: Beißbeere (Capsicum) Tinktur, schwarzer Kaffee bei beginnender Migräne, Lavendelöl.
Milzstörungen: Kapern.
Mundfäule: Beißbeere (Mundspülung mit Samenaufguß), Brombeerblättertee.
Mundgeruch: Wacholderbeere.
Mundwasser: Eisenkraut bei riechendem Atem, krankem Zahnfleisch Kalmus, Myrrhe, Salbei.

Nasenbluten: Bergminze mit Essig, Eichenrinde aufgeschnupft.
Nachtschweiß: Salbeitee.
Nervenberuhigendes Mittel: Kamillen, Melissen.
Nervenstärkendes Mittel: Kalmus, Lorbeerblätter, Quendel, Salbeitee.
Nervenverstimmung: Asand, Pomeranzen, Quendelbäder.
Nierenstörungen: Birkensaft, Brunnenkresse.

Ohnmachten: Zimtwasser.
Ohrenleiden: Malvedämpfe.

Pollutionen: Bärentraube, Birkenöl.

Rheumatismus, chronischer: Bertramswurzel, Ehrenpreis, Odermennig, Wiesenschaumkraut.
Rotlauf: Huflattich, Lilienblätter.
Runzeln: Lilienblütensaft.

Scharlach: Johannisbeersaft.
Schlaflosigkeit: Baldrian.
Schmerzstillend: Bertramswurzel, Kamillen, Wiesenschaumkraut, Muskatnußöl.
Schnupfen: Basilikum, Holundertee.
Schönheitswasser: Rosmarin, Schafgarbentee.
Schweißfuß: Heublumenbäder.
Schweißtreibende Mittel: Holunderblütentee, Lindenblütentee.
Schwindel: Basilikum (Blätterabkochung).
Skorbut: Sauerampferblätter, Areka, Birkensaft, Brunnenkresse, Gerstenmalz, Blättersaft der Heidelbeere.
Skrofulose: Nußbaumblätterbäder, Gerstenmalz.
Sommersprossen: Benzoetinktur, Petersilienwasser.
Sodbrennen: Betonie, Enziantinktur, Lindenkohle, Tausendgüldenkraut.
Speichelfluß: trockene Samenkerne der Feigen, Salbei, Tormentil.
Stinknase: Epheublättersaft in die Nase.
Stuhlträgheit: frische Erdbeere, Sellerie, weißer Senf.
Stuhlverstopfung: Faulbaumrinde, Aloe, Sennesblätter, Rhabarber.

Taubheit: Lebensessenz Dr. Zernest (Schweden).
Tote Frucht: Wermut, Safran.
Tripper: Hanfsamen.
Uebelkeiten: Ananas, starker chinesischer Tee.

Verbrennungen: Bestreichen m. Mandelöl.
Verschleimung (Blutspeien): Betonie, Myrrhe.
Vorfall des Mastdarmes: Tormentillklystiere.

Warzen: Feigenblättersaft, Hahnenfuß, Schöllkraut.
Wassersucht: Heidelbeerblättertee, schwarze Johannisbeere, Kapern, Sauerkirschen, Möhren, Peterfilienwurzeltee, Attichwurzelbrühe.

Wechselfieber: Birkentee, Fingerkraut, Preiselbeeren.
Wehen treibend: Rautentee, Safran, Schwarzkorn.
Wunden: Arnikaaufschläge, Mandelöl für kleine Hautwunden (alte träge): Wegerichsaft betupfen.
Wundfieber: Arnikawasser, Sauerklee.
Wurmmittel: Samen des Sauerampfers, Bärlapp, Birkentee, Brunnenkresse, Farrnkraut, Knoblauch, Mistel, Möhren.
Zähne, wackelnde: Himbeerblättertee, Myrrhe, Salbei.
Zahnfleisch, skorbutisches: Tormentil
Zahnpulver: Sandelholz.
Zahnschmerz: Bertramswurzel, Eisenkraut, Kamillen.
Zuckerharnruhr: Johannisbeersaft.
Zungenlähmung: Bibernelle.

Gefährliche Pflanzenmittel

deren Benützung Vorsicht erfordert. (Siehe unsere Pflanzen-Tafeln).

Allraun
Aloe vulgaris, Aloe socotrina-Bitterschopf
Basilikum
Brechnußbaum
Chinesischer Tee, im übermaß
Farrnkraut
Muskatnuß
Myrrhen
Opium
Pfeffer
Safran
Schöllkraut
Schwarzer Kaffee, im übermaß
Schwarzkorn (Ergotin)
Senf
Spanischer Pfeffer (Beißbeere)
Vanille
Zimtöl

Giftpflanzen

Tafel 35.

Auf Wiesen, Wegen und Wald wachsen viele Pflanzen, die ihrer Wirkung auf den menschlichen Organismus wegen als „giftige" bekannt sind. Es ist vorteilhaft, sich bald mit denselben bekannt zu machen. Vor allem gilt dies für Pilze, deren Aussehen dem der ungiftigen und eßbaren oft täuschend ähnlich ist. Wir bringen daher zwei Tafeln Giftpflanzen, deren Studium wir den Lesern, besonders pilzesuchenden und botanisierenden, sehr empfehlen. Auf Tafel 35 finden sie Stechapfel, Schöllkraut, Tollkirsche, Fingerhut, Bilsenkraut, Herbstzeitlose, Wasserschierling, Nachtschatten, Giftlattich, Hahnenfuß und Eibe; auf Tafel 36 Fliegenpilz, Birkenreizker, Speiteufel, Satanspilz, Knollenblätterpilz — alles meist farbenschöne, aber sehr giftige Pilze. Man suche sich alle Sorten im Walde auf und lege die eßbaren neben die giftigen, um Vergleiche anzustellen. Dann prägen sich uns Eigentümlichkeiten ein, die uns davor bewahren, einen giftigen Pilz unter die eßbaren zu mischen.

[illegible]fieber: Birkentee, Fingerkraut, Preiselbeeren.
[illegible] treibend: Rautentee, Safran, Schwarzkorn.
Wunden: Arnikaaufschläge, Mandelöl für kleine Hautwunden (alte träge); Wegerichsaft betupfen.
Wundfieber: Arnikawasser, Sauerklee.
Wurmmittel: Samen des Sauerampfers, Bärlapp, Birkentee, Brunnenkresse.

[illegible]
Zähne, [illegible]
[illegible]
Zahnfleisch, [illegible]
Zahnpulver, [illegible]
Zahnschmerz, [illegible]
[illegible]
[illegible]

Gefährliche Pflanzenmittel

deren Benützung Vorsicht erfordert. [illegible]

Allraun
Aloe vulgaris, Aloe socotrina-Bitterschopf
Basilikum
Brechnußbaum
Chinesischer Tee, im Übermaß
Farrnkraut
Muskatnuß
Myrrhen
Opium

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

Giftpflanzen

Tafel 35.

Auf Wiesen, Wegen und Wald wachsen [illegible] auf den menschlichen Organismus [illegible] sich bald mit denselben [illegible] deren Aussehen dem der ungiftigen [illegible] Wir bringen daher zwei Tafeln [illegible] besonders pilzesuchenden und [illegible] sie Stechapfel, Schöllkraut, [illegible] Wasserschierling, [illegible] auf Tafel 36 Fliegenpilz, [illegible] — alles meist farbenschöne, [illegible] alle Sorten im Walde auf und lege [illegible] anzustellen. Dann prägen sich [illegible] davor bewahren, einen giftigen Pilz [illegible]

Die Frau als Hausärztin. **Giftpflanzen** Tafel 35.

1. Eierpilz
2. Champignon
3. Fichtenreizker
4. Spitzmorchel
5. Steinpilz
6. Ziegenlippe
Essbare Pilze.
7. Fliegenpilz
8. Birkenreizker
9. Speiteufel
10. Satanspilz
11. Knollenblätterpilz
Giftige Pilze.

Gesamt-Register.

Text-Illustrationen- und Tafel-Verzeichnis siehe am Schluß.

Wo mehrere Zahlen hinter demselben Titel angegeben sind, ist die eingehendere Behandlung unter der fettgedruckten Seitenzahl zu finden.

A.

Seite

Aal 58
Aasfliegen 724
Abendmahlzeit, reichliche 451
Abbeißen der Nägel 208
Abführen 425
Abführende Speisen 426
Abführmittel . . . **425** 427 450 627 873 893
Abführmittel bei Vergiftungen . . 833
Abgeschlagenheit 427
Abgestorbene Teile 536
Abhärtung . . . 390 428 698
Ableitung . . . 479 482 504 675 678 697 719
Ableitung, geistige, bei Melancholie 833
Abmagerung 69 429
Abmagerung und Schwäche bei Darmkatarrh 563
Abnabelung 357
Abortus 297 877
Abreibung 430
Abschnürung bei Blutungen . . . 533
Abschuppung 433
Abseifung des Gesichtes 202
Abstinenten-Champagner 110
Abstinenz 434
Abstinenz in der Ehe 251
Abstinenzvereine 115
Abstürzen 858 868 870
Abszeß (Eiterbeule) . . **430** 532 631
Abszesse, kalte 432
Abszeß der Bartholinischen Drüse . 500
Abszeßbildung der Brüste . . 352 546
Abwarten bei Fieberkrankheiten . . 616

Seite

Abwaschung **435** 703
Abwaschung nach dem Schwitzen . 454
Abwaschung einer Schwerkranken, Tafel 29 832
Abwaschungen, Tafel 29 832
Abwechslung 177
Abzapfung 503 548
Abzehrung 435
Achselhöhleneinlagen 437
Achselschweiß 436
Acne 487
Adenom (Drüsengeschwulst) . . . 547
Adererweiterung 438 710
Aderlaß . . . **439** 487 515 527 530
Aderlaßmethode des Dr. Dyes 440 487 527 551
Adernhäute, erkrankte 88
Affekte, nervöse 720
After, künstlicher 542
Aftereinriß 441
Afterentzündung 442
Aftererschlaffung 443
Aftergebilde 443
Afterjucken 444
Afterschließmuskel 442
Aftervorfall 445
Agonie (Todeskampf) 446
Ägyptische Augenkrankheit 441
Akkomodationsfähigkeit der Linse . 36
Aktive Bewegung 178
Akutwerden chronischer Leiden durch Behandlung 554
Alant (Inula) 877
Alaun 448

Seite

Albinos 448
Albuminurie (Eiweißharnen) . . 448
Aleuronatbrot 449
Alkalien (Laugen) 835
Alkaloide 109
Alkmöon 274
Alkohol, Tafel 6 192
Alkohol 14 **449** 451 654 681 745 811
Alkohol, seine Folgen . . 113 449 465
Alkoholabstinenz 113 692 694
Alkoholfreie Getränke . . . 550 637
Alkoholgenuß der Frauen 114
Alkoholiker 842
Alkoholvergiftung . 267 724 784 835
Allgemeinbehandlung 601
Allgemeinberücksichtigung des Organismus 624
Allopathie 449
Aloe 450 877 896
Alpdrücken 451 893
Alraun (Nachtschattengewächse) 877 896
Alter, hohes 263 267 268
Altersnekrosen als Todesursache . 536
Altersschwäche 451
Altersstufen und Ernährung . . . 70
Altersveränderungen 465
Althaea (Eibisch) 877
Amara 459
Ameisenkriechen 451
Ameisensäure 99
Amme . . . 349 **366** 451 455 759
Ammen, ihre Ernährung 367
Ammenkinder 366
Ammoniak 121 122 835
Ampfer (Rumex) 877
Amputation 451
Analyse der Nahrungsmittel . . . 105
Ananas 453 877
Anämie 452
Anästhesie 453 556
Anatomie 453
Anbohrung des Kindes 324
Aneurysma 453
Anfälle, epileptische 602
Angelika (Engelwurz) 878
Angina (Halsentzündung) **454** 666 740
Angiome (Gefäßwucherungen) . . 750
Angstlichkeit bei Kindern 421

Seite

Anis (Pimpinella anisum) 548 706 878
Ankylose (Gelenksteifigkeit) . . . 454
Anmut, Tafel 3, s. Text 80
Anorganische Körper 26
Anpassung der Toilette 212
Anpassungsvermögen des Menschen 51
Anschwellung 455
Ansprung 455
Ansteckende Krankheiten **455** 690 891
Ansteckung bei Syphilis 810
Ansteckung, geschlechtliche 785
Ansteckungen durch Bakterien . . 494
Ansteckung bei Cholera, rationeller Schutz gegen 552
Ansteckungsstoff (Kontagium) . . 707
Anstrengungen bei Herzkrankheiten . 525
Anstrengung, sexuelle 41
Anteflexio (Gebärmutterknickung nach vorne) 512 645 648
Antike Kleidermuster 157
Antipyrin 525
Antisepsis (Keimfreiheit) im Wochenbett 343
Antiseptische Mittel 458
Antlitz einer Blutarmen, Tafel 16, Nr. 2 480
Antlitz einer Nervösen, Tafel 16, Nr. 1 480
Anwendung des Wassers, Tafel 29 832
Anwendungen, kühlende 616
„Anziehen", unnötiges 394
Aockseife 205
Apathie (Teilnahmslosigkeit) . . . 458
Apfel 92 **458**
Apfelmus 458
Apfelsine 89 92
Apfeltee 93
Apfelwein 458
Aphonie (Tonlosigkeit der Stimme) 458
Aphten 459
Apollinarisbrunnen 459
Apollokopf 308
Apoplexie (Schlagfluß) 459
Appetit, französischer 48
Appetit, gewohnheitsmäßiger . . 631
Appetitlosigkeit . . 66 **459** 812 893
Appretieren 149
Arbeit 267 **460** 664 759
Arbeitstische 408
Arekapalme 878
Armbäder 451 **460**

Seite

Armdampfbad 460
Armgüsse 461 534
Armmassage 461
Armstrecker, Tafel 22 640
Armverrenkung 407
Arnikapflanze (Wohlverleih) . . . 878
Aromatische Beeren 504
Aromatische Kräuter . . . **461** 715
Aromatische Räucherungen . . . 777
Arrak 464
Arrowroot 73 **464**
Arsenik 464 589
Arsenikvergiftung 464 837
Arterien 12 529
Arterien, spritzende 535
Arterienverkalkung (Arteriosklerose) **465** 692 790
Arznei 465
Arzneiaberglauben 652
Arznei-Exantheme (Ausschläge) . . 487
Arzneimittelsucht 466
Arzneisiechtum 466
Arzneivergiftung . . . 536 615 **837**
Arzt, männlicher 624
Ärzte, weibliche 815
Asand (Assa foetida) 878
Aschenanalysen 84
Aschengehalt der Muttermilch . . 364
Ascites (Bauchwassersucht) . . . 503
Asepsis (Keimfreiheit) 343
Aspedium (Wurmfarn) 874
Aspermie (Samenlosigkeit) . . . 467
Assimilieren 87
Asthma 467 893
Astigmatismus 468 476
Atavismus (Vererbung) 468
Atembeschwerden 468 892
Atembewegung 20
Atemgymnastik . . . **469** 548 633
Atemgymnastik (Koflersche) 647 722 727
Atemnot bei verschiedenen Leiden 576 835
Atemübungen 185 835 871
Äther 755
Ätherische Öle 461
Ätherisieren 441
Äthernarkose 551
Atherom (Balggeschwulst) . . **471** 496
Ätherspiritus (Hoffmannsche Tropfen) 505
Atmen, Unterricht im richtigen . . 469

Seite

Atmung 16 20 **471**
Atmung, beginnende, Tafel 10 . . 320
Atmung, gehemmte 140
Atmung, ihre Wiederherstellung . . 863
Atmung, künstliche . . . 472 863 871
Atmungserleichterung des Neugeborenen 376
Atmungsorgane, Tafel 2 32
Atmungsorgane 19
Atmungsschläuche bei Rettungsversuchen 863 870
Atrophie (Schwund) 472
Atropin 473
Attichwurzel (Flieder, Sambucus) . 878
Ätzkalk 835
Ätzverfahren bei Augenkrankheiten 441
Aufbewahren der Lebensmittel . . 473
Aufdrängen von Speisen 714
Aufenthalt, gesündester 124
Aufenthalt im Grünen 483
Aufenthaltsort für Leidende . . . 123
Aufgaben der Frau 224
Aufgabe der Kleidung 131
Aufklärung des weiblichen Geschlechts 118
Aufklärung für Mütter bei Ansteckungen 457
Aufklärung Schwangerer 294
Aufklärung über die Ehe 787
Aufklärung unserer Kinder über geschlechtliche Angelegenheiten . . 418
Auflegen der Hände . . 183 709 738
Aufliegen **473** 726 893
Aufquellen der Speisen 104
Aufregung **474** 790
Aufrichtung des Uterus 474
Auffaugende Mittel bei Brand . . 536
Auffaugungsfähigkeit der Kleider . 691
Auffaugungsfieber 589
Aufschläge, heiße 432 511
Aufschläge (Magen, Brust) . 648 722
Aufspringen der Haut 475
Aufstoßen 475
Aufstoßen, saures 785
Aufziehen der Kinder 476
Aufzwingen eines Berufes . . . 508
Augapfel 35
Augapfel, kranker 482
Auge, Fremdkörper im . . 480 840
Augen, Tafel 15 448

Seite

Augenansteckung in der Schule . . 441
Augenarzt 477 479 480
Augenbäder 476
Augendampf 657
Augendusche, Tafel 10 448
Augenentzündung, gonorrhoische 476 819
Augenentzündung Neugeborener . 380
Augenentzündung, skrofulöse . . . 478
Augengläser 477
Augenhöhle 35
Augenkatarrh 477
Augenkrankheiten . . . **476** 753 893
Augenkrankheiten bei Schamlippengeschwür 500
Augenkrankheit, ägyptische (Trachoma) 441
Augenlid 35 569
Augenlider-Entzündung, Tafel 15 . 448
Augenmassage 483
Augenmuskellähmungen 721
Augenoperationen 453
Augenpackung 657
Augenpflege 483
Augenschwäche 34 **484**
Augenstern, Tafel 15 448
Augentrost 479 878
Augenverband 480 831
Augenverletzungen 478
Augenwasser 481 878
Augenzähne 484
Ausatmung 608
Ausbleiben der Menstruation oder Periode **484** 580
Ausdauer 134
Ausdünstung des Körpers . 119 **485**
Ausfallen der Haare 485
Ausflüge mit Flußbad 222
Ausfluß . 286 337 **486** 625 692 893
Ausfluß, gonorrhoischer . . 818 819
Ausflüsse, übelriechende, bei Krebs . 437
Ausgelassenheit bei Kindern . . . 420
Ausheilen 625
Ausheilung der Gebärmutter . . 341
Auskratzung der Gebärmutter . . 643
Auslaufen der Brüste 351
Auslaugen 88
Auslösung, elektrische 233
Ausrüstung der Rettungsmannschaften 870
Ausfatz 486

Seite

Ausschabung der Gebärmutterhöhle 534 638
Ausscheidung in der Packung . . 587
Ausscheidungsorgane 872
Ausscheidungsstoffe 574
Ausschlag 455 **487** 615 673 689 893
Ausschlag, nesselartiger 604
Ausschläge, chronische 434
Ausschläge Neugeborener 379
Ausschweifung 607
Aussehen, aufgedunsenes 760
Ausspritzung der Nase 792
Ausspülungen . . 260 261 **488** 639
Ausspülungen bei Eiterungen . . 432
Aussteuergegenstände, notwendige . 493
Ausstopfung der blutenden Gebärmutter 339
Ausstoßung der Leibesfrucht . . . 309
Ausstrahlung der Erde 172
Aussuchen bei den Mahlzeiten . . 590
Austrocknende Mittel 489
Auswahl der Speisen bei Appetitlosigkeit 459
Auswurf 489
Auswurfstoffe 25 551 567
Auszehrung 490 884
Autogymnast von Dr. Müller . . 179

B.

Backen, das 74 103
Backenzähne 852
Backhausmilch 372 490
Bad im Bett 510
Badefriesel 490
Badeheilkunde 497
Bademäntel für Kinder 394
Bademittel 491
Baden 187 198 491
Baden der Kinder 390
Baden im Waldbach 199
Baden Schwangerer 287
Bäder 491
Bäder, beruhigende, erregende . . 715
Bäder, heiße 492 754
Bäder, indifferente 492
Bäder, kohlensaure 460
Bäder, laue 432

Seite

Bäder, mineralische 746
Bäder, römische, russische 780
Badeschaukel, für den Säugling . 391
Badespiegel 494
Badethermometer 493 672
Badewanne 492 845
Badewärme 492
Badezimmer 493
Bahnhofrestaurant 778
Bahnpersonal und Abstinenz . . . 434
Bakterien . . 126 490 **494** 662 676
Bakterienfurcht, überflüssige . . . 495
Bakteriennester 589
Bakterien-Stoffwechselprodukte . . 662
Bakterienvernichtung 567
Bakteriologie (Bakterienlehre) . . 455
494 496
Baldrian (Katzenkraut, Valeriana) **496** 673 879
Baldriantee 696 790
Baldriantinktur 496
Balggeschwulst 496
Ball 496 497
Ballengeschwulst 151
Ballonspritze 561 672
Ballotos (nach Dr. Martini) gegen Empfängnis 258
Ballspiele 186
Balneotherapie (Badeheilkunde) . . 497
Balsame 497
Bandage des Beines 826
Bänder 649
Bändererschlaffung 649
Bandwurm 60 **497**
Bandwurmkur 498
Bandwurmmittel 663 893
Bantingkur 499
Baracke 499
Bärentraube 878
Bärenzucker 890
Barfußgehen 209
Bärlapp (Lycopodium) 879
Barometer 499
Bartholinische Drüse 499
Basedowsche Krankheit 500
Basilikum (Ocimum) . . . 879 896
Bassorin 876
Batist 832
Bauchbruch 542

Seite

Bauchdeckenerschlaffung 611
Bauchfellentzündung . . . 500 565
Bauchfelltuberkulose 447
Bauchflasche . **502** 559 603 672 706
Bauchgrimmen 502
Bauchguß 800
Bauchgymnastik 502 611
Bauchhöhlenschwangerschaft . . . 503
Bauchlage 176
Bauchmassage . . . 381 445 706 806
Bauch- und Brustorgane, Tafel 17 512
Bauchpresse 313
Bauchschmerzen 723
Bauchschmerzen, rätselhafte . . . 502
Bauchschnitt 614
Bauchschwangerschaft . 230 **325** 708
Bauchwassersucht **503** 845
Bauernrock 147
Bauernwetzel 749
Baufehler des Auges 476
Bauklötzchen 404
Baumöl 504
Baumwolle 147 148
Baumwollenlappen 673
Baumwolltrikot 391 396 713
Baumscheidtismus 504
Baustoffe der Tier- und Pflanzenkörper 52 53
Bazillen 495 504 568 729
Becken **5 7**
Becken, normales 598
Becken, plattes 321 598
Beckenausgang 321
Beckendruck 438
Beckenendlage 331
Beckenenge 312
Beckenfehler . 8 9 303 320 598 695
Beckengürtel 5
Beckengymnastik 443
Beckenhochlagerung 511
Beckenhöhle, Behandlung ihrer Organe 5 137
Beckenmesser 8
Beckenverengung 8 598
Beeinflussung 807
Beeinflussung der Schwangeren . 308
Beeren 504
Befangenheit bei Kindern 421
Befestigung der Gewebe 439

Seite

Befriedigung der natürlichen Bedürfnisse 644
Befriedigung, natürliche 768
Befruchtung 269 270 504
Befruchtung, erleichterte 306
Befruchtung, unterschlagene . . . 826
Begattungsakt . . . **229** 252 707
Begattungswut 784
Begehrlichkeit bei Kindern . . . 421
Begießungen 504 835 863
Begrüßungsarten 719
Behandlung, elektrische 661
Behandlung, mechanische 741
Behandlung, seelische 691
Beherrschung 655
Beifuß (Artemisia, Wermut) . . 879
Beinbäder 493
Beinbandage 826
Beinbruch 702
Beinchen, gebogene 417 599
Beincheneinziehen der Kinder . . 569
Beine, geschwollene, bei Schwangeren 289
Beine, offene 438 505
Beinfraß 504 704
Beingeschwüre 438
Beinhautentzündung 504
Beinkleid, weibliches 135
Beinpackung, heiße 731
Beinübungen 675
Beischlaf (Coïtus) **505** 689
Beischlaf, bei Schwangeren . 286 301
Beischlaf, verweigerter 305
Beispiele, praktische . . 282 331 335
Beißbeere („spanischer Pfeffer") 879 896
Bekleidungsstoffe 147
Bekleidung, ungünstige 436
Beklemmende Leibschmerzen . . . 723
Belag der Zunge 506
Belebende Mittel 505
Belebungsversuche . . . 300 472 871
Belegte Zunge 505
Belehrungen, wichtige 231
Belladonna 267 835
Benediktenwurzel (Nelkenwurzel) . 879
Benzoë 205 879
Beobachtung, notwendige 664
Beratungen vor Operationen . . 620
Berauschte 835
Berechnung der Entbindung . . . 279

Seite

Bergkrankheit 506
Bergleute, Grubenunfälle . . 868—871
Bergluft 122
Bergminze (Calamintha) 879
Bergsport, Tafel 25, s. Text . . 720
Bergsteigen 745
Bergwerksunfälle 868 870
Berieselung 504
Bertramswurzel („Zahnwurz", Pyrethrum) 879
Berufsart und Ernährung . . . 70
Berufsarten, empfehlenswerte . . 508
Berufsekzeme (nässende Flechte) . 577
Berufskrankheiten 506
Berufswahl 507
Beruhigungsmittel für Säuglinge . 738
Beschneiden der Haare 210
Beschneidung 509
Besinnungslosigkeit 823 865
Bespülungen der Geschlechtsteile . 639
Bespülungen, äußere 488
Bestattung 614
Bestimmung des Geschlechts . . . 273
Besuche, störende 315
Betäubende Gifte 835
Betäubte, ihre Rettung 859
Betäubungsmittel . . **551** 745 755
Betonie (Betonica) 880
Bett 166 394 **509** 712
Bett, Steinersches 510
Bett, zu warmes 167 765
Bettbäder 510
Bettdampfbad . 482 501 **510** 548 657
Bettdampfbad, Tafel 20 576
Bettnässen 511 893
Bettruhe 457
Bettschirm (dessen Nutzen) . . . 240
Bettsucht 512
Bettzeug des Kranken 712
Beugung der Gebärmutter . . . 512
Beulen **514** 776
Beulenpest 514
Bewegung 178 **515**
Bewegung Schwangerer 288
Bewegungsnerven 14
Bewußtlosigkeit **515** 652
Bewußtseinsbelebung . . . 859 867
Bewußtseinsorgan 38
Bibernell (Pimpinella) 880

Seite

Bienenhonig als Abführmittel . . 426
Bienenstich **516** 833
Bienenzucht 99
Bier 110 **516**
Bierhefe 632
Bierherz 112
Bilder, unzüchtige 765
Bilsenkraut (Hyoscyamus) . . . 896
Bindegewebe 516
Bindegewebsgeschwülste 614
Bindehaut-Entzündungen, Tafel 15 s. Text 448
Bindehautkatarrh 480
Binden, die 516
Binden, zu festes 517
Biologie 517
Birke (Betula) 880
Birkenblättertee 715
Birkenreizker 896
Birkensaft 846
Birne 89 91 **517**
Bisquit 78
Bissen, große 30 863
Biß 518 536 833 893
Bittere Mandeln 518 525
Bitterklee 749 880
Bittermandelspeisen 518
Bittermittel 459
Bittersalz 518
Bitterschopf (Aloë socotrina) . . 880
Bitterwasser 427 518
Bläßhals **518** 718
Bläßsucht 519
Blähungen 184 502 636 893
Blähende Nahrungsmittel . . . 636
Blähungtreibende Mittel 520
Blanchet (Korsett-Eisenstab) . . . 137
Bläschen 459 491 520
Bläschenbildung auf der Hornhaut 480
Bläschenflechte 520
Blase, überfüllte 644
Blasenkatarrh **521** 698
Blasenkrampf 521
Blasenlähmung 521
Blasenleiden 893
Blasenschließmuskel 511 671
Blasensteine 523 893
Blasenstich 672
Blasenwurm 576

Seite

Blasse, junge Mädchen 247
Blaßmachende Toilettenmittel . . 205
Blattern 487 **523**
Blatternepidemien 398
Blattgemüse 79 80
Blauer Husten 524
„Blaues Kreuz" 115
Blaues Licht 609
Blausäure 518 **525** 837 858
Blausucht **525** 858
Blechbüchsen 82
Bleibeklystiere . . 443 445 526 560 668
Bleichsucht . 31 440 484 **526** 551 694 858 893
Blei 526
Bleikolik 526
Bleivergiftungen 526 705
Blick, beruhigender 535
„Blicke ins Menschenleben" . . . 275
Blinddarmentzündung . . . 527 893
Blindheit bei Nacht 753
Blinzeln 758
Blitzschlag 528
Blitzlähmungen 528
Blödigkeit 421
Blödsinn 654 717
Blumen, duftende 658 770
Blumenkohl 79 86
Blut 15 **528**
Blutabgang 560
Blutabgang von inneren Organen 530
Blutadern 529
Blutadernausbuchtung 453
Blutandrang 529 842
Blutarme 247 633 727 733
Blutarmut . 452 530 682 710 725 729 747 753 769 893
Blutbestandteile 16 17
Blutbrechen . . . **530** 630 731 893
Blutegel 530
Bluteiweiß 55
Blütenstaub 682
Blutentmischung 529
Blutentziehung 530
„Bluter" **530** 531 532 756
Blutextraktivstoffe 529
Blutfarbe, kranke 551
Blutfärbung 526
Blutfaserstoff 529 531

Seite

Blutfleckenkrankheit 531
Blutgase 16
Blutgeschwülste 327 878
Blutgeschwüre 430
Bluthusten **532** 728
Blutkörperchen 18 598
Blutkuchen 15
Blutlauf, gestörter 814 842
Blutleere des Gehirns 763
Blutleere des Gesichts 202
Blutmenge 18
Blutparasit 846
Blutreinigung 715 784 893
Blutrot 609
Blutsalze 24 26 531
Blutschwäre **532** 631 696
Blutschwäre, bösartige 696
Blutspucken **532** 733 895
Blutstauungen 534
Blutstillende Mittel . **532** 638 715 893
Blutstockungen 440
Blutstrombeschleunigung 179
Blutsturz 790
Blutüberfüllung 534 763
Blutung bei Fehlgeburt 297
Blutung der Krampfadern . . . 290
Blutung im Gehirn 653
Blutung, innere bei Bauchschwangerschaft 327
Blutung in den Wechseljahren . . 250
Blutungen 250 297 **535** 560 700 716 729 751 859 893
Blutungen im Mastdarm 668
Blutungen nach der Geburt . . . 338
Blutungen, unstillbare 532
Blutverbessernde Anwendungen . . 531
Blutversorgung, mangelhafte . . 632
Blutversprechen 535
Blutwallungen nach dem Kopfe 632 700 797 891
Blutwasserbestandteile 529
Blutwellen 775
Blutwurz (Tormentil) 891
Blutzersetzung 536
Blutzufluß, vermehrter 600
Blutzufluß zur Gebärmutter . . . 241
Blutzufuhr, Steigerung der . . . 534
Blutzusammensetzung bei Schwärenbildung 430

Seite

Blutzuziehende Anwendungen . . 846
Bockshornklee (Trigonella) . . . 880
Boden, verarmter 52
Bodenreform 53
Bodenverhältnisse 629
Bogenlicht 594
Bohnen 71 82
Bohnenkaffee 695
Bonbons 98
Borax 205 756
Bordelle 301
Boretsch (Borago) 880
Borkenbildung 455
Borsäure 458
Brand **536** 594 636
Brandblasen 537
Brandigwerden 473
Brandwunden . . 536 755 831 893
Braten 103 668
Bräune (Krupp) 537
Brause, Tafel 29 832
Brausebad 538
Brauselimonaden 110
Brausepulver 538 673 824
Bräute, Winke für sie 302
Brechdurchfall 382 **538** 553
Brechfehler des Auges . . 35 476 540
Brechmittel . 464 538 **539** 638 737 833 893
Brechnußbaum (Strychnos) . 880 896
Brechweinstein 464
Brechwurzel (Ipecacuanha) . 464 540
Breinahrung der Kleinen . . 374 388
Breiumschlag . . . 432 540 549 574
Brennen der Haare 210
Brennen (der Haut) . . . 627 697
Brennen im Magen 785
Brennessel (Urtica dioica) 79 631 880
Brennglasbehandlung 660
Brennstoffe 55
Bresler, Dr., über Alkohol . . . 114
Bretellen (Rockträger) 160
Brightische Nierenentzündung . . 761
Brillen 540 484
Brom 619 837
Brombeere 880
Brombeerensaft 630
Bronchialkatarrh . . 467 **541** 727 893
Bronchien 20, 541

Seite

Brot 74 217 804
Brot der Lunge 118
Brotverfälschungen 77
Brotwasser 660
Bruch **541** 702 893
Bruchband 543
Bruch, eingeklemmter 542
Bruchhals 542
Brüchigwerden der Nägel 208
Bruchpforte 542
Brunnenkresse (Hasturtium) 631 831
Brust- und Bauchorgane, Tafel 17 512
Brust- und Rockträger, Tafel 3 . . 80
Brustablehnung seitens des Säuglings 350
Brustatmen der Frauen 140
Brustdrüse, weibliche 45 345
Brustdrüsen, richtig behandelte 345—353
Brustdrüsenschmerz 544
Brüste, auslaufende 546
Brüste, Entwicklung der 548
Brüste, geschwollene, der Neugeborenen 378
Brüste, kranke 351
Brüste, schmerzende 693
Brüste, volle 155
Brüste, zu kleine 548
Brüste-Kräftigung 346 347
Brüste-Massage, Tafel 28 . . . 800
Brustfell 20 544
Brustfellentzündung 544
Brustfellstich 548
Brusthalter, schwedischer 351
Brusthebung 470
Brustkinder 361 362 369 539
Brustkorb des Menschen 3
Brustkrämpfe 758
Brustkrankheiten 545
Brustkrebs 547
Brustmassage 348
Brustpackungen 548 728
Brusttee 548
Brusttuch 352
Brustwarzen, verkrüppelte . . . 347
Brustwarzen, wunde . . 351 545 893
Brustwarzenbehandlung . 347 360 546
Brustwassersucht **548** 845
„Brutanstalten“ 630
Bubonen **549** 808
Buchweizen 71

Seite

Büchsengemüse 82
Buckel **549** 597 598 781
Buddesche Gewebe, nach Dr. Fischer-Dückelmann 150 159 162
Bureauarbeiten 70
Bürsten der Haare 212
Busenheber 158 160 831
Büsso-Stoffe 164
Büstenhalter 160 162
Butter 63 67 69
Buttermilch 660
Butterverfälschung 68
Byssusstoffe 391
Byzantinische Tracht 146

C.

Cadmium 214
Celsius 550
Chaiselongue 494
Chamomilla 876
Champagner 550
Champignon 83
Chemie 463
Chinagraswäsche 150
Chinesin, schwangere . . . 300 301
Chinesischer Tee 550 896
Chinin 847
Chirurgie 450 624
Chloralhydrat 550
Chlorgas 636
Chlorkalk 437 552, 568 658
Chlorkalkwasser 457
Chlornatrium 95
Chloroform **551** 755 834
Chlorose 551
Cholera 33 **551** 893
Cholera nostras 553
Cholerabazillen 495 552
Choleraschnäpse 553
Cholerazeiten 456
Cholerine 553
Chorea (Veitstanz) 554 829
Chromotherapie (Farbenbehandlung) 609
Chronischer Darmkatarrh 563
Chronische Krankheiten 554
Cognac (s. Kognak)
Coïtus (s. Koitus)

Seite

Cold-Cream . . 203 207 209 475 673
Collins, Dr. (Methode zur Geburtserleichterung) 323
Colpeurynter 331
Condom (s. Kondom)
Congressus interruptus (Unterbrochener Beischlaf) 252
Credéscher Handgriff (zur Entfernung der Nachgeburt) 336
Croup (Bräune, s. Krupp)
Cyankali (s. Zyankali)
Cyanose (Blausucht, s. Zyanose)

D.

Dachwohnungen 170
Damm, verkürzter 353 555
Dämmerlicht 364
Dammoperation . . . 233 **556** 672
Dammregion 40
Dammriß 233 **555** 672 788
Dammriß, seine Behandlung . . 353
Dammschutz 310
Dampfanwendungen im Hause . . 558
Dampfbad 556
Dampfbäder, römische 557
Dämpfen der Speisen 103
Dampfeinatmungen 559
Dampferdbeere 604
Dampfgemüse 82
Dampfinhalation 559
Dampfinhalations-Apparat . . . 559
Dampfkompresse 559
Dampfkuren . . 510 587 672 675 770
Dampfstuben 782
Dampftopf 560
Darm 32
Darmabklemmung 543
Darm-Bauchfistel 528
Darmbeschwerden 630
Darmblutung 560
Darmbrüche 542
Darmeingießung (Klystier) . **560** 701
Darmentleerung 616
Darmentleerung des Säuglings . 385
Darmentleerung, regelmäßige, bei jungen Mädchen 644
Darmerkrankungen 872

Seite

Darmfistel 562 620
Darmflüssigkeit 32
Darmgärungen bei Kindern . . 539
Darmgase 565 636
Darmgeschwulst 564
Darmgeschwüre 560 **563** 823
Darmkatarrh **563** 635
Darmkatarrh bei Säuglingen 381 382
Darmknoten 434
Darmkolik 427
Darmkrampfanfall 705
Darmkranke 696 793
Darmkräuter 872
Darmkrebs 560 **564**
Darmlymphe 32
Darmmassage 184 443 445
Darmresektion 566
Darmrohr 31
Darmschleimhaut 32
Darmschließmuskel 563
Darmschmerzen 724
Darmschwäche 443
Darmspülung, hohe 560
Darmtätigkeit 31
Darmträgheit 502
Darmüberfüllung 644
Darmverengung 565
Darmverschlingung 566 603
Darmverstopfung 873
Darmwölle bei Knickung 512
Darmwucherungen 560
Darmzotten 32
Datteln 86 92 430 **566**
Dauerlauf 566
Davos 566
Defloration (Verlust der Jungfräulichkeit) 567
Degeneration, körperliche 422
Delikatessen 101
Delirien **567** 616
Delirium tremens (Säuferwahnsinn) 112 784
Dementia (Verblödung) 567
Denkvermögen 652
Depilatorium (Enthaarungsmittel) 600
Desinfektion 567
Dessert 100
Deutsche Tracht 146
Dextrin 29

Seite

Diabetes (Zuckerharnruhr) . . . 856
Diabetes insipidus (Harnruhr) . 671
Diagnose 568
Diakonbinde (Teufelsche) . . 290 826
Diarrhöe 502 575
Diarrhöe der Kinder 464
Diät 569 **713** 742
Diät, blutbildende 452
Diät während der Menstruation . 246
Diätfehler bei Säuglingen . . . 383
Diätkuren **569** 696
Diätspeise 570
Dickdarmdiphtherie 782
Dickmilch 61
Dickwerden 430
Digitalis 846
Dioptrie 573
Diphtherie **570** 893
Diphtherie, Tafel 18 544
Diphtheritischer Belag 666
„Disposition“ 573
Disposition zu Ansteckungen . . . 455
Diurese (Harnbildung) 573
Doppeltsehen 573
Dornschlehblüte 459 673 881
Dörren der Früchte 81 91
Douglasscher Raum 574
Doversches Pulver 768
Drahtgeflechte als Bettenunterlage 168
Drainage 574
Drastikum 450
Drehung des Kindes 320
Dreiviertelpackungen 511 558 584, 770
„Dritte Woche“ 261
Drosseladern 574
Druck auf Beckenorgane 139
Druck im Becken 438
Druckgefühl im Unterleib 650
Druckschmerz im Becken 138
Druckverbände, ihre Gefahren 517 536
Druckwirkung bei Schwangeren . . 290
Druckwirkung der Kleidung 133 **135** 139
Drüsen 666
Drüsenanschwellung 574
Drüsenkrankheiten 741
Drüsenreizungen 486
Dührssensche Tamponade der Gebärmutter 339
Dulzin 98

Seite

Düngstoffe 79
Dünndarm 31
Dünndarmkatarrh und Dickdarmkatarrh, Unterschied zwischen . 563
Dunstkochen in Gläsern 93
Dunststoffe 148
Durchblutung 675
Durchblutung der Haut 636
Durchblutung des Magens, Anregung der 505
Durchfall 425 **575** 893
Durchfall bei Säuglingen . . . 464
Durchlässige Gewebe 148
Durchmesser des Beckens 304
Durchpökelung des lebenden Fleisches 88
Durchtreibende Diät 713
Durchzug 726
Durst . . 47 49 50 99 106 107 **555**
Durst, krankhafter . 575 660 671 851
Durststillende Mittel 660
Durst- und Hungerkur (Schrotsche Kur) 793
Dusche, Tafel 29 832
Dusche (Brause) 575
Duschen, kalte, auf den After . . 446
Dusche, natürliche 538
Dyes, Dr., Aderlaßmethode 440 487 527 621 794
Dysenterie (Ruhr) 782
Dysmenorrhöe (schmerzhafte Periode) 575
Dyspepsie (Magenkrankheit) . . 575
Dyspnoe (erschwertes Atmen) . . 576

E.

Eau de Cologne (Kölnisches Wasser) 505
Ebsteinsche Kur **569** 600
Echinokokkus (Blasenwurm) . . . 576
Eckzähne 484 **577**
Edle Lektüre 308
Edle Liebe 302
Edler Mensch 655
Ehe 577
Ehe, ein Heilmittel 767
Ehe, praktische Regeln 233
Ehe und Enthaltsamkeit 628
Ehefrauen, junge 302
Ehegatten, zeitweilige Trennung . 581
Eheglück 235 237

Seite

Eheliches Glück, gefährdetes . . . 253
Ehelosigkeit 234 767
Ehereform 239
Eheregeln 240
Ehrenpreis (Veronika) 881
Ei 65 **578**
Ei, Absterben 286
Eibe (Taxus) 896
Eibisch 548 **578** 715 877
Eibischwurzel 876
Eichel 578
Eichelkaffee 479 564 **578**
Eicheltripper 578
Eichenrinde 489 657 881
Eichenrindensitzbäder 445
Eier, roh genossen 66
Eiernudeln 78
Eierspeise im ersten Lebensjahr . . 374
Eierstock 41 225
Eierstocksentzündung . . . 579 625
Eierstocksgeschwülste 580 858
Eierstockskrankheiten . . **579** 681 743
Eierstöcke, Herausnahme der . . . 697
Eifersucht 580
Eigelb 87
Eigengerüche 119
Eigenwärme 581
Eihäute 296 **581**
Eihautstich 331
Eikern 271
Eileiter 42 225
Eileiterschwangerschaft 325
Eileitertripper 819
Eileiterunterbindung 262
Einatmung 140 608
Einatmung giftiger Gase . . 859 868
Einbildungen 620
Einbrechen im Eise 868
Einfachheit der Kleidung 397
Einfallen des Körpers 435
Einfettung der Haare 212
Einfettung des Gesichts 203
Einfluß der Frauen 231 239
Einfluß der Mutter . . . 307 308
Einflüsse auf den Fötus 307
Einführung in sexuelle Angelegenheiten 418
Eingeklemmter Bruch 542
Eingeschlafene Glieder 581

Seite

Eingeweidelähmung 501
Eingeweideverschiebung 138
Eingeweidewürmer 604
Eingießungen 560
Eingriffe, innere 639
Einheit in der Heilkunde . . . 582
Einhüllung 824
Einimpfung der Bakterien . . . 494
Einlagen, wasserdichte 392
Einlagerung des befruchteten Eies . 272
Einläufe, tägliche 561
Einlegen der Windel 391
Einmachen der Früchte 93
Einpackung **583** 587
Einpackungen der Beine 439
Einpudern der Säuglinge . . . 378
Einreibung **587** 628
Einreißen von Gefäßen 840
Einrenkungen 634
Einrichtung eines jungen Hausstandes 236
Einrichtungen, veraltete 392
Einsalzen 79
Einschießen der Milch 349
Einschläfern 687
Einschläferungsmittel 789
Einspeichelung 66
Einspritzungen 588
Einstich in das Rippenfell . . . 596
Einwachsen der Nägel 754
Einwicklung, trockene, zum Schwitzen 454
Eis 528 **588** 601 824
Eisauflagen 453
Eisbeutel 588
Eisdecke, widerstandsfähige . . . 868
Eis, Einbrechen im 868
Eisen 588
Eisenbahnkatastrophen 434
Eisenchlorid 533 756
Eisenhaltige Gerichte und Präparate 589
Eisenkraut (Verbena) 881
Eisenkuren 17
Eisenoxydhydrat als Gegengift . . 837
Eisenpeptonat-Essenz 770
Eisenquellen 589
Eisenreiche Kräuter 463
Eisgenuß 217
Eislaufen 633
Eitelkeit, berechtigte 219 220
Eitelkeit, weibliche 397

Seite

Eiter 589
Eiteransammlung . . . 431 452 595
Eiterbeulen 430
Eiterfieber **589** 615 775
Eiterkanal 620
Eiterung 829
Eiterungen der Brust 546
Eiterziehen 432
Eiweiß 55 65 **590**
Eiweiß als Gegengift 835
Eiweiß im Blut 16
Eiweißreiche Kost, übermäßige . . 49
Eiweißschwelgerei 101
Eiweißurin 448
Eiweißwasser 660
Eizelle, befruchtete 269
Eizelle, menschliche . . . 43 228 274
Ekel 52 590
Ekelerregung vor dem Trinken . . 522
Eklampsie (Krampfanfälle) 381 **591** 707
Ekstase 592
Ekzem (nässende Flechte) . . 577 674
Elastizität magerer Menschen . . 430
Elektrische Bestrahlung 758
Elektrische Ströme, beruhigende und erregende 592
Elektrisches Licht 594
Elektrisches Wasserbad 593
Elektrisieren 659 700
Elektrizität **592** 596 721
Elephantiasis (Hautwucherung) . . 594
Eltern, beruhigte, ungeduldige 402 403
Elternschaft, verantwortungsvolle 289 292
Embolie 594
Embonpoint (Wohlbeleibtheit) . . 595
Embryo (Keim) 44 272 **595**
Empfänglichkeit 262 708
Empfängnis, verhütete 254
Empfindlichkeit, krankhafte, bei Kindern 420
Empfindungen, unangenehme, bei Spülungen 639
Empfindungsnerven 14
Empfindungslosigkeit 453
Emphysem (Luftgeschwulst) . **595** 727
Emporheben des Kindes 408
Empyem (Eiteransammlung) 545 **595**
Empyriker 845

Seite

Ende, das 125
Endivie 80
Endocarditis 596
Endometritis (siehe Gebärmutterentzündung) **596** 640
Energielehre 570 **596**
Engelwurz 878
Englische Krankheit 8 **596**
Englisches Pflaster . . **599** 673 771
Entartung, allgemeine 716
Entartung der Nachkommenschaft . 346
Entartungszustände 606
Entbindung 600
Entbindung, erschwerte . . 312—327
Entbindung, ihre Berechnung . . 279
Entbindung, normale . . . 309—312
Entbindung, schmerzlose 313
Entbindung, sexuelle Schonung nach der 341
Enteneier 66
Entfärben der Haare 215
Entfettungskur . . . **600** 613 763
Entgiftungsorgane 28
Enthaarung 600
Enthaltsamkeit der Frauen . . . 821
Enthaltsamkeit der Männer . 302 628
Enthaltsamkeit in der Ehe 251 628 827
Enthaltsamkeit während der Schwangerschaft 301
Enthaltsamkeitsvereinigungen . . 115
Entjungferung 567
Entlastung der inneren Organe . 556
Entlastung des blutüberfüllten Gehirns 515
Entleerungsklystiere 560 737
Entmannung 697
Entseuchung 567
Entstehung des Menschen 273
Entwässerung bei Wassersucht . . 503
Entwicklung der menschlichen Frucht 269 272
Entwicklung, geschlechtliche . 235 236
Entwicklung und Schlaf 177
Entwicklung, vorzeitige 694
Entwicklungsjahre 139 246
Entwicklungsstadium 693
Entwöhnung des Säuglings . 352 386
Entwöhnung vom Bruchbande . . 543
Entzündung 600 891
Entzündung der Beckenorgane . . 638

Seite

Entzündung der Brust 545
Entzündungswidrige Mittel . . . 630
Entzündungszustände 653
Enzian (Gentiana) 881
Epheu (Hedera) 881
Epidemie des Kindbettfiebers . . 343
Epidemien 456 893
Epidermis 22 433 **602**
Epilepsie **602** 707 893
Equisetum (Schachtelhalm oder Zinnkraut) 874
Erblassen, plötzliches 603
Erblichbelastete 748
Erblichkeit 603
Erblindung 380 441 482
Erbrechen bei Säuglingen . . . 381
Erbrechen 453 539 **603** 786 833 835 836 857 877 893
Erbrechen, kaffeesatzartiges . . . 733
Erbrechen Schwangerer . . 290 877
Erbrechen, unstillbares 291
Erbsen 71 75 82 881
Erbsenmehl 74
Erdbeeren 85 **604** 759 881
Erdnußöl 68
Erektion 604
Eremiten 267
Erfrieren 628 858 **867**
Erfrischungsbäder 492
Erfrorene, ihre Rettung 867
Ergänzung der Nahrungsstoffe . . 102
Ergebenheit bei ansteckenden Krankheiten 457
Ergotin . . . 533 **605** 638 890 896
Ergotismus 606
Ergrauen der Haare 606
Erhängte 788 **863**
Erhitzung 461 668
Erholungsmittel, wirksamstes . . 175
Erholungsreisen 122
Erkältung 454 **606** 639 666
Erkältung während der Periode . 241
Erkältungsfurcht 428
Erkennen der Krankheit 568
Erkrankungen, zufällige, Schwangerer 292
Erkrankungsfähigkeit, verminderte . 428
Erle (Alnus) 881
Ermahnung an Väter und Mütter 423
Ermüdung, allgemeine, örtliche . . 177

Seite

Ernährung 47 70 86 100 101
Ernährung der säugenden Mutter . 365
Ernährung des Säuglings . . . 355
Ernährung, künstliche, des Säuglings . . 361 **368** 387 455 **785**
Ernährung, schlechte 632
Ernährung, übermäßige 765
Ernährung und Geschlechtsbildung 273
Ernährung, ungenügende 404
Ernährungslehre, wissenschaftliche . 51
Ernährungsstörungen 379
Ernährungstherapie 596
Ernst, sittlicher 223
Erregbarkeit der Genitalien . . . 41
Erregbarkeit nach Menstruation . 229
Erregung, geschlechtliche 227
Erröten 603
Erschlaffungszustände 799
Erschöpfung 508 **606**
Erschrecken 607
Erschütterung 607
Erschütterungen des Rückens . 864 865
Erschütterungsmassage, Tafel 27 . 768
Erste Hilfe bei Unglücksfällen . . 472 **858—871**
Erste Sektion eines weiblichen Leichnams 355
Erster Schrei 310 357
Erstgebärende (Verhaltungsmaßregeln) 294 354
Erstickung 440 472 607 **859—864** 868
Erstickung bei Kinderkrankheiten 537 572
Erstickungsanfälle 518 805
Ertrinken . 607 858 **864—867** 868
Ertrunkene 788 864
Erwärmung 634
Erwärmung des Neugeborenen . . 359
Erwärmung kalter Glieder . . . 741
Erweichung harter Knickungen . . 514
Erwerbsfähigkeit der Mädchen . . 236
Erwerbsfrage 507
Erysipel (Rotlauf) **607** 780
Erythraea Centaurium (Tausendgüldenkraut) 873
Erziehung der Jugend 540
Erziehung des Herzens 423
Erziehung in den ersten Lebensjahren 397
Erziehung, schlechte 720
Erziehung zur Arbeit 423

Seite

Erziehung zur Unruhe 363
Eselsmilch 62 373 385
Esmarch, Prof. v., „Erste Hilfe bei Unglücksfällen“ 858
Essen, aufgedrängtes 448
Essen, gewohnheitsmäßiges . 49 **631**
Essen, vernünftiges 724
Essenz, braune 588
Essig 96
Essigabreibung 724
Essigabwaschungen, heiße, bei Asthma 467
Essigäle 97
Essigaufschläge 731
Essigbereitung 96
Essigpilz 96
Essigsäure 458 835
Essigsüchtige 96
Essigtuch bei Rettungsversuchen . 863
Essigwasser als Gegengift . . . 835
Essigwasser, keimtötendes 257
Eßgelüste Schwangerer . . 285 325
Ethik (Sittenlehre) 268
Euphorie 607
Euphrasia officinalis . . 479 878
Exkrete 608
Exspektatives Verfahren 616
Exspiration (Ausatmung) . . . 608
Exsudat **608** 727
Exterikultur 205
Extraktion 329
Extraktivstoffe 58
Extremitäten 5
Exzesse 608

F.

Fabrikarbeit 367
Fächer mit Hörrohr 764
Fadenwurm 608
Fahrenheit 550
Fall und Sturz 607
Fallobst 96
Fallsucht, siehe Epilepsie 602
Falsche Haltung des Säuglings, Tafel 12 352
Faltenwurf 156
Familiengerüche 726
Fango 609

Seite

Faradische Elektrizität 593
Farbe der Kleidungsstoffe . . . 148
Farbenbehandlung 609
Farbenwirkung, trügerische . . . 204
Färbereien 506
Farbstoffe im Körper 609
Färbung der Haare . . . 213 **214**
Farnkraut 874 882 896
Farnkrautextrakt 498
Fasch, siehe Aphten 610
Fasern 13
Fasten **610** 638 713
Faulbaumrinde . . 427 455 873 882
Faulbaumrindentee . . . 459 562 673
Faulecken 218
Fäulnis 57 65 473
Fäulniswidrige Mittel 458
Fausse couche, siehe Fehlgeburt 610
Federball 187
Federbetten 394
Federdecken 167
Fehlgeburt . . . 292 **297** 610 893
Fehlgeburt, künstliche 629
Feige 91 548 **610** 882
Feigenwurzel 388
Feinschmeckerei 51
Feldkümmel 462 776
Fenchel 95 462 882
Fenster, offene 726 789
Fensterscheiben, blaue 758
Ferienkolonien 117
Festigung, innere und äußere, gegen Seuchen 456
Fett 54 **610**
Fettansatz 69 430 595 611
Fettbauch 251 566 **611** 752
Fettbrüste 346
Fette als Nahrungsmittel . . . 67
Fetten der Haare 212
Fettgeschwulst 611
Fettherz 611
Fettkügelchen 64
Fettleber 721
Fettleibige 102 251 747
Fettmachende Speisen 430
Fettmilch, Gärtnersche 372
Fettpolster 10
Fettsäuren 58 64 67
Fettschicht 22

Seite

Fettsucht **612** 697 763 893
Fettverbrennung 429
Feuchtigkeitsansammlung 473
Feuchtigkeitsgehalt der Luft . . . 119
Feuerbestattung 614
Feuermal 893
Fibrome oder Fibroide (Bindegewebsgeschwülste) 614
Fichte (Picea) 882
Fichtennadelbäder . . 390 575 **615**
Fichtennadelparfüm 770
Fichtenöl 497
Fieber . . . 454 581 **615** 813 893
Fieberabfall nach Darmentleerung . 459
Fieberabfall nach Eiterentleerung . 431
Fieberdiät 616 713
Fieberkurven 617
Fiebertheorien 615
Fieberthermometer 672 813
Fiebertrank 882
Filter, natürliche, gegen Fremdstoffe 574
Filtration 28
Finger, böse 771
Fingerdruck beim Bluten 532
Fingerhut 835 896
Fingerkraut (Potentilla) 882
Fingernägel 208
Fingernägel, abgebissene 766
Fingerschmerzen 661
Fingerverband 831
Fingerwurm 618
Finne 60 497 **619**
Finsensche Lichtbehandlung . . . 732
Fische 58
Fischeier 66
Fischfett 67
Fischgift 619
Fischschuppenkrankheit 619
Fissura ani (Hauteinrisse am After) 441
Fistel 562 **620**
Fixe Idee 620
Flanellbinde 517 723
Flanelltuch 392
Flaschen, gläserne, mit Gummiverschluß 370
Flaschenkinder . . . 361 368 378 597
Flechte 487 **621** 893
Flechte, fressende 731
Flechte, nässende 577

Seite

Flechtschuhe 153
Flecken in der Wäsche 783
Flecken, rote, im Gesicht 202
Flecktyphus **622** 823
Fleisch 73 622 745
Fleisch als Nahrungsmittel . . 57 58
Fleisch, krankes, seine Merkmale 59 61
Fleisch, roh gegessen . . 60 497 622
Fleisch, trichinöses 60
Fleisch, weißes 613
Fleischanalysen 57
Fleischbrühe 103 374
Fleischer-Griebel („Juno-Gürtel") . 160
Fleischesser, starke 768
Fleischextrakt 622
Fleischgifte 57 **622**
Fleischkost (bei Bantingkur) . . . 499
Fleischnahrung 807
Fleischschau 60
Fleischspeisen für Kinder 389
Fleischvergiftung 837
Flieder (Holunder, Sambucus) . 622 878 882
Fliegenpilz 896
Fließen des Blutes 535 638
„Fluß" 448 486 **622**
Fluß, weißer . 448 486 513 **847** 893
Fluß, zugefrorener 868
Flußbad 199 **622**
Flüssigkeit, spermatötende 260
Flüssigkeitsmengen, tägliche . . . 49
Flußwasser 107 200
Folgekrankheiten bei Keuchhusten . 524
Folgen des Geschlechtsverkehrs . . 233
Fontanelle 376 377 **623**
Formamint-Tabletten . . . 454 792
Fortpflanzung 224
Fortpflanzungsorgane des Weibes 225
Fötus 44 **623**
Fötus, künstliche Weicherhaltung seiner Knochen 323
Fraisen (Gichter, Eklampsie) . . . 591
Frangelirinde 882
Fränkelsche Gymnastik 781
Frankreich und Kinderzahl . . . 629
Franzensbad **623** 663
Französin 146
Französische Küche 51
Frau auf höherer Stufe 225

Seite

Frau auf niedriger Stufe . . . 224
Frau, gebildete 204
Frau, rüstige, Tafel 30 „Hantelübungen einer Fünfzigerin" . . 848
Frau, schwangere, Tafel 8 „Schwangerschaft" 272
Frau, selbständige 239 509
Frauen, ängstliche 311
Frauen, „abgeblühte" 567
Frauen, aufgeklärte 118
Frauen, kokette 580
Frauen, sensible 603
Frauen, übertriebene 592
Frauen und Alkoholgenuß . . . 114
Frauen, unliebenswürdige . . . 114
Frauenarzt 623
Frauenberuf, seine Ausdehnung . 507
Frauenbetätigung bei Unglücksfällen 472
Frauenehen 273
Frauengesichter, krankhafte, Tafel 16 480
Frauenheilkunde 488 **624**
Frauenhemd 158
Frauenhosen 158
Frauenkleidung 131
Frauenköpfe, schöne 197
Frauenköpfe, schöne, Tafel 5 . . . 160
Frauenkrankheiten 625
Frauenleben, modernes 507
Frauenmilch, Zusammensetzung . . 368
Frauenpflichten 100 223 449
Frauenrock 134 135
Frauentrachten vergangener Zeiten 142—147
Frauenwürde 156 235
Freiheitsbedürfnis des Kindes . . 399
Freiheitsberaubung des Säuglings 363
Freiübungen 179
Fremdkörper, eingedrungene . 697 839 859 864
Fremdkörper im Auge 479
Fressende Flechte 621
Freude als Heilmittel 627
Friedrichshall 518 **627**
Friesel 490 627
Froschgeschwulst 627
Frostbeule **628** 893
Frösteln 127 581
Frösteln der Kinder 766
Frottieren 430 451 454 460 527 835 863

Seite

Frottierung der Beine 564
Frucht, menschliche 623
Fruchtabtreibung 628
Fruchtanalyse 71
Fruchtbarkeit **629** 805
Fruchtdiät 90 100 101 822
Früchte . . . . . 89—93 **630**
Früchte als Heilmittel . . . 630 835
Früchte, getrocknete 90 91 458
Früchte, grüne 82
Früchte, sich ergänzende 630
Früchte, süße 55 89
Früchte, zarte 388
Fruchtentwicklung 272
Fruchthalter, Tafel 8 „Schwangerschaft" 272
Fruchthalter **42** 225
Fruchthalter der Vögel 578
Fruchtsack-Berstung (bei Bauchschwangerschaft) 325
Fruchtsäfte und -schalen 94
Fruchtsäuren 90
Fruchttabellen 89 90 91
„Fruchtwasser" 630
Fruchtzucker 97
Frühgeburt 309 **630**
Frühgeburt, künstliche 292 322 331 629
Frühjahrskräuterkur 715
Frühlingskuren . . . **630** 875 885
Frühlingssalat 881
Frühreife der Kinder . . . 694 765
Frühreife der Frau 249
Frühstück 631
Fünfstückscher Atlas 872
Funken, elektrische, am Kopfe . . 213
Furcht vor Krankheiten 495
Furcht vor Zugluft 428
Furchtgefühl bei Epidemien . . . 456
Furchungskern 271
Furunkel . 444 532 540 **631** 674 771
Furunkulosis (Blutschwärenkrankheit) 430
Fuß, mißhandelter 152 685
Fußbad 474 **632**
Fußball 186 496
Fußbekleidung 151 396
Fußdampfbad 558
Fußdoktor 210 685
Füße, geschwollene 632
Füße, kalte 137 439 **632**

Seite

Füße, offene 633
Füße, warme 530
Fußgeburt 633
Fußgeruch 151
Fußlage des Kindes . . 318 328 329
Fußpackung, Tafel 20 576
Fußpflege 208
Fußreisen 778
Fußschweiß 151 **633**
Fußverrenkung 634
Fußwanne 493

G.

Gähnen 634 749
Galläpfel (Gallae) 882
Galle 33 634 721
Gallenblase 635
Gallenfarbstoff 656
Gallenfieber 635 791
Gallenkolik 635
Gallensteine **635** 636 763
Gallenstockung 502
Galoppierende Schwindsucht . . . 729
Galvanische Elektrizität 592
Gangrän (Gewebsbrand) 636
Gänsefedern 167 394
Gänsehaut 25 199 **636**
Ganzabwaschung 453
Ganzpackungen 636 656 769
Garmachen in Fett 103
Garms'sche Gürtel 611
Garms'sche Unterkleidung . . . 162
Gärtchen für Kinder 402
Gartenarbeiten 247
Gartenbau 80
Gartenhaus 499
Gärtnersche Fettmilch . . . 371 384
Gärung 74
Gärungsvorgänge im Magen . . 456
505 735
Gasansammlungen 184 872
Gasauftreibung 682
Gasaustausch des Blutes 525
Gase 475 **636** 772
Gasentleerung 520
Gastein 777
Gasthausreform 636
Gasthofküche 51

Seite

Gastrizismus 637
Gasvergiftung . . . 636 833 859 868
Gaumenlähmungen 721
Gaumenreiz 50
Gazebinde 517
Gebäck 74
Gebärende, ihre Ernährung . . . 315
Gebärende, ihre Lage 311
Gebärende, ihre Umgebung . . . 315
Gebärmutter, Tafel 8 272
Gebärmutter 42 139 225
Gebärmutter, Druck auf die Blase 670
Gebärmutter, Druck auf dieselbe . 138
Gebärmutter, wachsende 279
Gebärmutteraufrichtung 474
Gebärmutterauskratzung 643
Gebärmutterbändererschlaffung . . 649
Gebärmutterbeugung 512
Gebärmutterblutungen . . . 325 534
638 886
Gebärmutterentzündung . . 344 625
639 743
Gebärmutterfibrome 614
Gebärmuttergeschwülste . . **640** 751
Gebärmutterhals, Tafel 9 . . . 288
Gebärmutterkatarrh 337 486 **640** 688
750 893
Gebärmutterknickungen . 139 512 **644**
Gebärmutterkrämpfe . . . 758 886
Gebärmutterkrebs 640 894
Gebärmuttermassage . . . 642 814
Gebärmutterneigung . . . 138 778
Gebärmutteroperationen 642
Gebärmutterringe 513
Gebärmutterrückbildung (nach der Geburt) 341
Gebärmutterscheidenfistel 620
Gebärmutterschleimhaut, Erkrankung der 286 337
Gebärmutterschwund 643
Gebärmuttersenkung 650
Gebärmuttertamponade 339
Gebärmuttertripper 820
Gebärmutterumstülpung 643
Gebärmutteruntersuchung 827
Gebärmutterverengung 643
Gebärmuttervergrößerung . . . 252
Gebärmutterverlagerungen . **644** 778
Gebärmutterverschiebung 750

Seite

Gebärmutterverschluß 649
Gebärmuttervorfall 556 **649**
Gebärmutter-Vorwärtsknickung . . 138
Gebärmutter-Zerreißung 329
Gebärstuhl 355
Gebärunfähigkeit 303 324
Gebiß 218 422
Geburt **309** 651
Geburt, ihre Nachbehandlung . . 339
Geburt in kniender Stellung der Frau 311
Geburt, Fuß-, Kopflage des Kindes 317 329
Geburt, Gesichts-, Querlage . . . 318
Geburt, Rücken-, Seitenlage . . . 311
Geburt, Steißlage 318 331
Geburt und Massage 317
Geburtsberechnung 279
Geburtsbeschleunigung 311
Geburtsdauer 311
Geburtsgeschichten . . . 329 331 333
Geburtshelfer 311
Geburtshilfe, Tafel 9 288
Geburtshilfe bei verschiedenen Völkern 355 356
Geburtshilfliche Operationen . . 327
Geburtshindernis 597
Geburtsnachwehen 339
Geburtsschmerz 313
Geburtsstuhl 355 356
Geburtsverminderungen 629
Geburtsvorgang, normaler, Tafel 8 „Schwangerschaft“ 272
Geburtsvorgang, träger 316
Geburtsweg 309
Geburtsweg, künstlicher 324
Geburtswehen 309 312
Gedächtnis 651
Gedankenübertragung 535
Gedärme 32
Gefäßröhren, Druck auf dieselben . 139
Gefäßsystem, menschliches 18
Gefäßverstopfung 814
Gefäßwände, schwache 531
Gefäßwändeerkrankung . . 112 535
Gefäßwucherungen 750
Gefirbrot 77
Geflügel 58
Gefrorenes 217
Gefühlsleben, krankhaftes 592

Seite

Geheimmittel **651** 690
Gehen, zu frühes 402
Gehirn 854
Gehirn-Blutandrang 653
Gehirnentzündungen 653
Gehirnerkrankungen . . 451 **652** 707
Gehirnernährung 86
Gehirnerschütterung 515 **607**
Gehirnerweichung 654
Gehirnnerv 14
Gehirnreiz 15
Gehirnschlag 465 **653**
Gehirnschwund 654
Gehirnstörungen 659
Gehirnwindungen 15
Gehör 811
Gehörorgan (s. Ohrenkrankheiten) 37 654
Gehschule 402
Gehstütze 415 419
Gehversuche, Tafel 13 368
Geist, sein Einfluß 655
Geistesentwicklung der Frau . . . 225
Geisteskrankheiten 293 **654**
Geistespflege 307
Geistesschwäche 451 519
Geistestätigkeit 268
Geistige Abnormität, ihre Symptome 420 421
Gelber Fluß 640
Gelbes Licht 609
Gelbsucht . . 377 **655** 688 721 893
Gelenkentzündung 656
Gelenkfehler 683
Gelenkrheumatismus 609 **656** 684 779
Gelenksteifigkeit 454
Gelenkwassersucht 656
Gelüste bei Bleichsucht 526
Gemüse 79 81 82 388
Gemüse, schlecht gereinigte . . . 804
Gemüsediät 80
Gemütliche Veränderung nach Gesundung 641
Gemütsdruck 806
Gemütserkrankung Schwangerer . 293
Gemütsleben, gesundes 627
Gemütsverstimmung, schwere . . 689
Genickdusche, kalte 467
Genickkrampf **657** 754
Genickstarre 657

Seite

Genitaldrüsen 230
Genitalgeruch 658
Genitalrinne 40
Genitalschlauch 40
Genitalwulst 40
Genußmittel, aromatische 218
Genußstoffe 58 83 94
Genußsucht 238 608
Geradhalter (von Bovier) . . . 418
Geradrichtung verkrümmter Gliedmaßen 599 768
Geräteübungen 179
Gerbsäure (Tannin) 578 **657**
Gerichte, eisenhaltige 589
Gerichte, sich ergänzende 102
Germanin, ihre Tracht 142
Gerste (Hordeum) 882
Gerstenkaffee 349
„Gerstenkorn“ 478
Gerstenmalz 882
Gerstenwasser als Schönheitsmittel 883
Geruch bei Krebs 716
Geruch der Kleider 148
Geruch, häßlicher, bei Schweiß 436 437
Geruchbindende Mittel . . 122 437 **658**
Gerüche 118 658
Geruchsorgan 38
Geruchssinn 38 119 619
Geruchsverbessernde Mittel . . . 437
Gesangsunterricht 699
Geschäftsfrauen 283
Geschiente Glieder 703
Geschiente X-Beine 417
Geschlecht, stärkeres 234
Geschlecht, wider das dritte . . . 827
Geschlecht, willensschwaches . . . 848
Geschlechtliche Ansteckung . 444 549 785 807
Geschlechtliche Enthaltsamkeit . . 302
Geschlechtliche Erregung Schwangerer 286
Geschlechtliche Exzesse 608
Geschlechtliche Funktion, weibliche . 44
Geschlechtliche Gefahren bei Ausspülungen 488
Geschlechtliche Reizbarkeit . . 610 762
Geschlechtliche Schonung nach Entbindung 341

Seite

Geschlechtliche Störungen bei Bleichsucht 527
Geschlechtliche Überanstrengung 423 579
Geschlechtliche Überreizung . 579 **798**
Geschlechtliche Verirrungen . 252 654 664 765
Geschlechtlicher Umgang mit Schwangeren 301
Geschlechtsaufgaben 229
Geschlechtsbestimmung, Schenks Theorie 273
Geschlechtsbestimmung, Vogels Theorie 274
Geschlechtsbestimmung, willkürliche 273 277
Geschlechtscharakter 195 224
Geschlechtscharakter, vermischter . 857
Geschlechtsempfindung 41
Geschlechtsempfindung, verkehrte . 827
Geschlechtsgenuß 240
Geschlechtsgleichgültigkeit 230
Geschlechtskrankheiten in Beziehung zum Auge 476
Geschlechtskrankheiten, weibliche . 625
Geschlechtsleben **223 658**
Geschlechtsleben, krankhaftes . 688 782
Geschlechtsleben Schwangerer, übermäßiges 286
Geschlechtsleben, verfrühtes . . . 658
Geschlechtslust 628
Geschlechtsorgane des Weibes . 40 43 224 225
Geschlechtsorgane, männliche . 44 228
Geschlechtsteile, entzündete . . . 766
Geschlechtsteile, ihre Reinigung . 641
Geschlechtsteile, Mißbildung der . 857
Geschlechtstrieb 234 236 893
Geschlechtstypus, sich verlierender . 697
Geschlechtsverkehr, anormaler . . 230
Geschmacklosigkeit 38
Geschmackssinn 38
Geschnürte weibliche Gestalt . . . 134
Geschöpfe, geschlechtslose 697
Geschwollene Drüsen 574
Geschwulst 455 496 614 893
Geschwulst an den Geschlechtsteilen 614 807
Geschwülste, bösartige 652
Geschwülste der Brust 547
Geschwülste des Ohres 893
Geschwür am Unterschenkel . . . 826

Seite

Geschwür an den Genitalien . . 785
Geschwürbildung im Darm . . . 563
Geschwüre 632 894
Gesellschaften 693
Gesicht, finniges 207
Gesicht, ungleichseitiges 659
Gesichter, krankhafte 714
Gesichtsandampfung 203
Gesichtsausdruck bei Uterusleiden . 639
Gesichtsausdruckskunde 659
Gesichtsbäder 202 203 205
Gesichtsfarbe 200 569 858
Gesichtsfalten 201 202
Gesichtsflechte 731
Gesichtshaut, ihre Pflege 200
Gesichtslage des Kindes 319
Gesichtsmassage, Tafel 21 . . . 608
Gesichtsmassage 203
Gesichtsmuskellähmung . . . **659** 721
Gesichtspflege, siehe Schönheitspflege 659
Gesichtsreinigung 201
Gesichtsrose 660 780
Gesichtsschmerzen 757
Gesichtszüge 201
Gesichtszüge einer Nervösen, Tafel 16 480
Gesunde Kinder, Tafel 11 . . . 336
Gesunderhaltung 495 673
Gesundheit 184 264 660
Gesundheitsbarometer 744
Gesundheitspflege 450 **660**
Gesundheitswäsche nach Dr. Fischer-Dückelmann 150 162
Getränke 106 **660**
Getränke, alkoholfreie 637
Getränke, alkoholhaltige 110—114 637
Getreidearten 71
„Gewächse“ 626 **660** 777
Gewand, antikes 156
Gewebe, verschiedene 148
Gewebeschlaffheit 650
Gewichtsfeststellung 411
Gewichtsschwankungen, alljährliche 429
Gewichtstabelle für Säuglinge . . 361
Gewinnung schöner und gesunder Kinder 307
Gewissenhafte Mutter 457
Gewohnheiten, kostspielige . . . 238
Gewohnheiten, schlechte bei Schwangeren 284

Seite

Gewohnheitsappetit 631
Gewohnheitsstellungen 405
Gewohnheitstrinker 761
Gewöhnung des Darms an Klistiere 561
Gewürze 94
Gewürznelken 94
Gicht 465 **661** 697 783 793 874 894
Gichter 381 591
Gichter der Schwangeren 591
Gichtmittel 704
Gieshübler 459
Gift . . . 23 587 **662** 684 833 835
Giftfreie Heilkunde 425
Giftheilkunde 465
Giftige Bisse und Stiche . . 518 536
Giftige Gase 636
Giftlattich 896
Giftpflanzen 896
Giftpilze 896
Gipsverband 662
Glanz der Augen 201
Glanz der Haare 212
Glasauge 662
Glaskörper des Auges 35
Glastopf zum Abkochen 82
Glatze 485
Glaube, ein Heilfaktor 651
„Glauben“ 268
Glaubersalz 425 **663** 696
Glaukom 482
Glieder, Veränderungen am männlichen 605
Glieder, eingeschlafene 581
Glieder, unförmlich dicke 594
Gliederschmerzen 588 894
Glück in der Ehe 237
Glück, verlorenes 238
Glühlicht 594
Glyzerin 67 207
Glyzerin-Einschnupfung 792
Glyzerinklistiere 562
Goldene Ader 560 668
Goldorangen 89
Goldplomben 773
Gonorrhöe, siehe Tripper . . 489 663
Gorilla, schlafender 363
Goßmanns Normalstiefel 154
Goßmannsche Ruder- und Wellenbadewanne 845

Seite

Goßmannsche Ventilationsgewebe . 150
Gräfenberg **663** 696
Grahambrot 76 86 663
Granatwurzel 663
Gras 883
Grasfresser 72
Graue Haare 213 606
Grauer Star 482
Graupen 73
Grausamkeitsdrang 782
Grauwerden 213
Greisenhaftigkeit 213
Griechin, ihre Tracht 142
Grieß 73
Grießbrei 374
Grilliges Wesen 733
Grimmen 502
Grippe **663** 690
Größenverhältnisse des kindlichen Körpers 409
Größenwahn 654 **663**
Großstadt und Kindersegen . . . 629
Grübelsucht **664** 687
Grubengase, giftige 868 869
Grubenrettungswagen 871
Grubenunfälle **868**
Grubenwässer, Durchbrechen der . 868
Grundstoffe der Pflanzen- und Tierwelt 52
Grundwasser 170
Grüne Erbsen 75
Grüner Star 482
Grunes Licht 609
Grünkorn 75
„Grützbeutel“ 471
Grütze 73
Gummi 883
Gummibällchen 404
Gummibinden 439
Gummihütchen 256 360
Gummiklistierspritze 674
Gurgeln, das 664
Gurgelwasser 664 887 894
Gurken 82
Gürtelausschlag 520 **664**
Gürtelrose 664
Güsse 461 492
Guß 495
Guttapercha 391 824

Seite

Guttempler 665 835
Guttempler-Orden 115
Guttmann, Dr., Krankendienst . . 714
Gymnast 469
Gymnastik 178 **665** 692 806
Gymnastik bei Kinderlähmung . . 699
Gymnastik bei Muskelkrankheiten . 750
Gymnastik bei Naturvölkern . . . 317
Gymnastik der Halsmuskeln . 667 668
Gymnastik nach Kofler 719
Gymnastische Übungen 667

H.

Haar 24
Haarausfall 485
Haarbäder 211
Haarbehandlung der Kleinen . . 396
Haarboden 211
Haarbrennen 210
Haare, graue, weiße . . . 213 606
Haare, verfilzte 847
Haarentfärbung 215
Haarfärbemittel 214 894
Haarfärbung 213
Haarlocken 212
Haarpflege 210
Haarschaft 212
Haarschwund 210
Haartrachten, Tafel 5 160
Haarwaschung 198 210
Haarwasser 894
Haarwuchs 213 600 708
Haarzwiebel 485
Habichtkrautwasser (Hieranium) . 883
Hackenschuh 153
Hafer (Avena) 71 883
Haferbrot 77
Hafergrütze 524 563
Haferkakao 453
Haferschleim 374
Hahnemann, Dr. 684
Hahnenfuß (Ranunculus) . 883 896
Haigsche Lehren 784
Halbbad 641 665
Halbpackung, siehe Packungen . . 666
Halluzinationen 36
Halsbeschwerden 718 740
Halsbund 136

Seite

Halsdrüsen 666
Halsentzündung . . . 454 572 **666**
Halsmassage 519 **667**
Halspulsader, zusammengepreßte . 533
Halsschmerzen 454 668
Halsteil der Gebärmutter . . . 42
Halsumschläge, heiße 843
Halsuntersuchung 572 **667**
Halswickel, kühle 454
„Halten“ des Klistiers 561
Haltung beim Schreiben 781
Haltung des Säuglings 353
Haltung, falsche, des Säuglings, Tafel 12 352
Haltung des Kindes . . . 405 407
Haltung, schlaffe 194 196
Hämatin 609
Hämatozelen (Blutgeschwülste) . . 327
Hammelfleisch 57
Hämoglobin (Blutfarbstoff) . . . 17
Hämorrhoiden . 443 560 **668** 830 894
Hämostogen (Löffler) 374 589 669 707
Hand 337
Hand, gekrümmte 415
Hand, unbrauchbare 414
Handbad des Operateurs 338
Handbäder **668** 669
Handball 187 496
Handbeschaffenheit bei Massage . 461
Handdampfbäder 668
Hände, gelähmte 414
Hände, ihre Pflege 39 205
Hände, kalte 461 668
Hände, rote 207
Hände, verdorbene 206
Händeauflegen . . 182 535 707 738
Handschweiß 668
Hanf (Cannabis) 883
Hängebauch 669
Hängebrust 194
Hängekropf 518
Hängende Züge 201
Hanteln 186 **669**
Hantelübungen, Tafel 30 848
Harmonie in der Toilette 212
Harmonische Erscheinung 191
Harmonischer Eindruck 207
Harn 25 **670**
Harn, blutroter 760

Seite

Harnabflußrohr 698
Harnabgang, unwillkürlicher . . . 511
Harnabsonderung 56 761
Harnblase 28
Harnblase, überfüllte 513
Harnblasenstich 672
Harnblutungen 670
Harndrang 670 894
Harnentleerung, rasche 523
Harnentnahme 698
Harnfarbe 670
Harnfarbstoffe 609
Harnfistel 670
Harngrieß 523 894
Harnleiter 28
Harnmenge 27 670
Harnorgane 25
Harnprobe, einfachste 449
Harnröhre 28 227 228
Harnröhrenerkrankungen 671
Harnröhrenkatarrh 818
Harnruhr 671
Harnsäure 26 661 874
Harnsäureüberschuß 656
Harnsteine 523
Harnstoff 26
Harnstoffvergiftung 567
Harnträufeln **671** 828
Harntreibende Mittel 671 715 874 894
Harnvergiftung **671** 827
Harnverhaltung **671** 761
Harnverminderndes Mittel . . . 894
Harnwerkzeuge 227 760
Harnzwang 894
Hartleibigkeit 441 **672** 806
Harzdüfte 615
Haselnuß 90
Hasenscharte **672** 746
Hauptbestandteile des menschlichen Körpers 100
Hausapotheke 672
Hausarbeiten 347
Hausarzt 673
Hausenblase 600
Hausfrau 100 108
Hausgewand 157
Haushaltungsurkunde 100
Hausmittel 673
Hausschlächterei 841

Seite

Hausseife, weiße, als Gegengift . 835
Haustiere 59 841
Haut 21 38 198
Haut, aufgeschlossene 770
Haut, gefleckte 740
Haut, heftig gerötete 786
Haut, trockene 796
Haut, verhornte 151
Hautatmung 19 23 832
Hautausschläge 673
Hautdrüsen 22
Hauteinreibungen 587
Hauteinspritzungen 588
Hautempfindungsvermögen . . . 39
Hautfarbe, abnorme 526
Hautfetzen, abgelöste 740
Hautflecken 855
Hautfunktion 21
Hautgefäße 22
Hautgymnastik 128 636
Hauthöckerchen 25
Hautkräftigung 437
Hautkrankheiten 808 875
Hautkräuter 875
Hautpflege 198 436 509
Hautpflege Schwangerer 287
Hautporen 23 795
Hautreiz 147
Hautrisse 475
Hautröte, Tafel 23 672
Hautschichte, oberste 602
Hautschwiele 685
Hauttätigkeit, schlechte 242
Hauttätigkeit, vermehrte 587
Hauttranspiration 49
Hauttuberkulose 821
Hautverlust 25
Hautwucherung 594
Hautwunden 894
Hebamme . . 311 316 354 355 **674**
Heben des Kindes 408
Hecht 58
Heeresverpflegung 98
Hefe 76
Heftpflaster 673
Heidehonig 99
Heidelbeeren 85 883
Heidelbeersaft 553
Heilbäder 491

Seite

Heilende Methode 624
Heilfaktoren, naturgemäße . . . 701
Heilgymnastik . . . 180 304 **675** 822
Heilkraft 582
Heilkräuter . . . . 676 **872—896**
Heilkräuter, ihre Verwendung bei den verschiedenen Krankheiten 893—896
Heilkunde **582 676**
Heilkunde, giftfreie 425
Heilmagnetopath 443 738
Heilmethode, physikalisch-diätetische 626
Heilmittel 465
Heilmittel, seelische (die Freude) . 627
Heilserum 676
Heilsysteme 582
Heilung, wirkliche 652
Heilverfahren, abwartendes . . . 616
Heirat 236
Heiraten Herz- und Lungenkranker 302
Heiratsalter 236 249
Heiratserleichterungen 237
Heiratsfähigkeit 236 237
Heiratsverbot in Amerika . . . 333
Heiserkeit **677** 698 894
Heißessen 217 733
Heißhunger 47 **678**
Heißluftbad . . 432 536 552 558 612 **678** 807
Heißluftheizung 171
Heißtrinken 217
Heißwasserbehandlung 527
Heiterkeit, krankhafte 607
Heizen, verständiges 206
Heizkammer 678
Heizstoffe des Körpers 55
Heizung 171
Hellblonde 609
Helligkeit, auffallende . . . 448 609
Hemd 158
Hemd, griechisches 157
Hemdchen für Kinder 391
Hemdhose 158
Hemmung der Säfte 135
Henna 214
Hensel, Chemiker 86 **679**
Henselsche Nährsalze 486 549 710 746 795 797
Herausschaffen geschluckter Wassermassen bei Ertrunkenen . . . 865

Seite

Herbstzeitlose (Colchicum) . . . 896
Herdfeuer 171
Hering 58
Herkommen 51
Hermaphroditen (Zwitter) . **681** 857
Herpes (Hautkrankheit) . . 617 **681**
Herpes corneae 480
Herpes zoster (Gürtelrose) . . . 664
Herrschaft über den Mann . . . 235
Herta-Essenz 485
Herz 11 112
Herz, Stärkung desselben 610
Herz, verfettetes, vergrößertes . . 112
Herzangst 894
Herzbeschwerden 500
Herzbeutelentzündung 681
Herzbeutelwassersucht . . . 681 845
Herzdruck 696
Herzenserziehung 423
Herzensreinheit 693
Herzenswunsch, Erfüllung von . . 627
Herzerregung 632
Herzerweiterung 465 669 681
Herzgift 109 846
Herzguß 553
Herzhautentzündung 596 657
Herzklappenfehler . . . 596 718 779
Herzklopfen . . 452 668 669 681 894
Herzkompresse 803
Herzkraft, versagende 854
Herzkranke 725 727 811
Herzkrankheiten . . . 302 632 **681**
Herzkühlung 681
Herzlähmung 571 865
Herzleiden und Heirat 302
Herzmassage, indirekte . . 472 763 863
Herzmuskelanspannung 107
Herzschlag 11 535
Herzschlag des Kindes im Mutterleib 278
Herzschlag, doppelter, bei Zwillingen 325
Herzschwäche . . 492 706 797 854 894
Herztätigkeit, vermehrte 107
Herztöne, kindliche 278
Herzunruhe 511
Herzverfettung 112 611
Hessing (Orthopäde) 662 683 768 781
Heublumenaufguß 656
Heublumenbäder 715
Heubnersche Milch 371 372

Seite

Heuschnupfen 682
Hexenschuß 682
Hey, Dr., „Der Tropenarzt“ . 124 317
Hilfe, erste, bei Unglücksfällen . . 472 **858—871**
Hilfeleistung in Gruben und Hütten 871
Himbeere 89 504 883
Hinken 414 **683** 684
Hinz, Dr., Novozontherapie . . . 784
Hinz, Dr., Vererbung 276
Hippursäure 27
Hirnblutungen 465 535
Hirnhautentzündung 652
Hirnreiz bei Gähnen 634
Hirnschlag 535
Hirse 71
Hirtentäschel (Capsella) 883
Hitze, übermäßige 124 894
Hitzeanwendungen 678
Hitzige Krankheiten, deren Folgen 602
Hitzschlag 683
Hochgebirgsluft 121
Hochrücken 781
Hochsinger, Dr., über Milchsterilisierung 370
Hoden 228
Hodenentzündung 467 **683**
Hodensack 43
Hoffmannsche Tropfen . . . 505 673
Hoheit, innere 232
Höhenklima 119 566
Hohenlohe'sche Nährmittelfabrik . 82
Höhenluft 122
Hohlorgane, muskulöse 11
Höllenstein 214
Höllensteinlösung 380
Holunder 622 878
Holundersaft 630
Holz 151
Holzfaser 72
Homöopathie 450 **684**
Honig 86 99
Honigklistiere 562
Honigwasser 490
Hoppes, Dr., Buch über Alkohol . 112
Hörknöchelchen, verkalkte 812
Hornhaut 35
Hornhautentzündungen, Tafel 15 . 448
Hornhauterkrankungen 479

Seite

Hornhautgeschwür, skrofulöses . . 468
Hornhautnarben 468
Hörrohr mit Fächer 764
Hörzellen 37
Höschen, geschlossene 395
Hosenträger 159
Huflattich 548 686 883
Hüften 5
Hüftgelenkentzündung 684
Hüftweh 685 691
Hühneraugen . . 151 210 **685** 894
Hühnerei 65
Hülsenfrüchte 71 74
Humor und Verdauung 734
Hunde, wutkranke 851
Hundebandwurmfinne 576
Hundebiß, giftiger . . . 833 851 894
Hundeliebkosung 576
Hunger . . 47 55 69 100 631 678 856
Hunger des Neugeborenen . . . 360
Husten . . . 490 650 **686** 777 894
Husten bei Gebärmuttervorfall 650 651
Husten, blauer 524
Hustenanfälle 537 686
Hüttenunglücksfälle 871
Hutzucker 97
Hydrotherapie 845
Hydrozele (Wasserbruch) 844
Hygeama 710
Hygiene, volkstümliche 583
Hymen 567 **686**
Hyperämie 534
Hypnose 687
Hypnotismus 686
Hypochondrie 687 894
Hypothesen 14
Hysterie . . . 671 **687** 777 886 894
Hysterische Frauen 641 720
Hysterische Kolik 705
Hysterische Kugel 688
Hysterische Zustände 253

J.

Ichtyosis (Fischschuppen-Ausschlag) 688
Idealgestalt 193
Ikterus (Gelbsucht) 688 721
Immunität 676
Impfen 688
Impfrotlauf 689
Impfung der Kinder 397—399 688 **779**
Impotenz 605 **689** 825 894
Infektionskrankheiten . . . 676 **690**
Infektionsverhütungen im Unterleib 501
Influenza 663 **690** 894
Influenzmaschine 593
Ingwer (Zingiber) 884
Insektenstiche 894
Insekten vertreibendes Mittel . . 894
Institutsleben, Schäden des . . . 645
Inversion (Gebärmutterumstülpung) 643
Iridotomie (Augenoperation) . . 690
Iris 690
Irrenanstalten 690
Irrenheilkunde 655
Irrereden 567
Irrigator 672 **691** 701
Ischias 691
Isländisches Moos (Lichen islandicus) 884

J.

Jägersche Reformkleidung . 150 **691**
Jenner, Dr., Pockenimpfung . . . 688
Ficinsky, Dr., „Hilfeleistung in Gruben und Hütten“ 871
Jod 519 619 **691** 804 837
Johannisbeere 884
Jucken 627 **691**
Judenkinder 362
Jungbleiben 692
Jungfernhäutchen 567 **692**
Jungfrau 693
Jüngling 694
Juniperus 875
Junogürtel und Hera 160 290 611 723 752 788

K.

Kaffee 109 **695** 835 896
Kaffee, schwarzer als belebendes Mittel 505 835
Kaffeebaum (Coffea) 884
Kaffeesucht 640
Kaffeesurrogate 109
Kahlköpfigkeit 211 **695**
Kahnfahrt 188
Kaiserschnitt . . . 321 324 334 **695**

Seite

Kaisers Kindernahrung 785
Kakao 110
Kakaobohne 86 109
Kakes 78
Kalbfleisch 57
Kalbsfüße 565
Kalender der Schwangerschaft . . 280
Kali cloricum 459
Kalilauge 202
Kalisalz 57
Kalium 214 437 658
Kalk 84 597 **695**
Kalk, phosphorsaurer 52
Kalkeinlagerungen in den Adern . 653
Kalkeier 66
Kalkgehalt des Wassers 200
Kalkmangel 597
Kalkmilch 823 835
Kalkreiche Kräuter 463
Kalkschale 65
Kalkwasser 107 835 863
Kalmus (Acorus) 884
Kaloderma 203 207
Kalomel 427 775
Kälteeinwirkung bei Blutungen . . 533
Kaltenleutgeben 696
Kältereize, wichtige, bei Packungen 584
Kältewirkungen 695 865
Kaltwasserbehandlung 766
Kaltwasserheilanstalt 695
Kamelmilch 56
Kamillen 673 **696** 876 884
Kamillensäckchen 715
Kamin 171
Kämme, scharfe 433
Kampfereinspritzung 588
Kandiszucker 98 315
Kaninchen 25
Kapernstrauch (Capperis) . . . 884
Kapillaren 20
Kapuze 165
Karbol 458 568
Karboldämpfe 525
Karbolsäure 782 823 835
Karbunkel 696
Kardialgie (Magenkrampf) . . . 696
Karies 853
Karikaturen der Mode 146
Karlsbad 663 **696**

Seite

Karlsbader Salz 425
Karmelitenwasser 886
Karpfen 58
Kartoffeln 71 81 87 106
Kartoffelkur 697
Kartoffelmehl 73
Karzinom (Krebsgeschwür) . 696 715
Käse 64 444
Käsestoff 61
Kastanien 71 90
Kastendampfbad 557
Kastoröl 873
Kastration 255 **697**
Kataplasma 540 697
Katarrh **697** 783 791 894
Katheter 354 522 **698**
Katheterisieren, Folgen des . . . 521
Katzenjammer 736 836
Katzenkraut (Baldrian) 879
Kauarbeit 51 73 75
Kaudalende 40
Kaviar 66
Kefir 63 **698**
Kefirpilz 698
Kehlkopf, Tafel 2 32
Kehlkopfkatarrh 458
Kehlkopfkrankheiten **698** 729
Kehlkopfkrebs 716
Kehlkopfmassage 458
Kehlkopfmuskelkrampf 805
Kehlkopfschnitt 538
Kehlkopfspiegelung 677 698
Keimbläschen 269
Keimblätter 272
Keimdrüsen 43 227
Keimdrüsenentfernung 697
Keimfleck 270
Keimzellen und ihre Vereinigung 225 269 272 277
Kellerwohnungen 170
Kellnerinnenberuf 114
Kenntnisse, zoologische 232
Keratitis eczematosa 480
Kerbel 631 884
Kernsubstanz der Keimzellen . . . 271
Keuchhusten . . . 457 524 699 894
Keuschheit der Frau 235
Keuschheit in der Ehe 577
Kieler Sprotten 59

	Seite
Kieselsäure	875
Kind, Tafel 10	320
Kind, aufgedunsenes, blasses	850
Kind, aufgewecktes	418
Kind, empfindliches, fragesüchtiges	420 421
Kind, idiotisches	377
Kind im Mutterleib, Tafel 8	272
Kind, nervöses und ruhiges	389
Kind, schwächliches	803
Kind, sein Freiheitsbedürfnis	399
Kind, sein Innenleben	400
Kind, „ungezogenes“	420
Kind, vernachlässigtes	457 749
Kind, verpfuschtes	423
Kind, verwöhntes	400
Kind, wohlverwahrtes	402
Kindbettfieber	**343** 699
Kinder, gesunde, Tafel 11	336
Kinder im Luftbad, Tafel 14	400
Kinderbeschränkung	740
Kinderbettchen	394
Kindercholera	538
Kinderernährung, künstliche	361 368 374 785
Kinderhäubchen	394
Kinderheilkunde	699
Kinderhemdchen	391
Kinderkleidung	391—397
Kinderkrämpfe	381
Kinderkrankheiten	**699** 740
Kinderlähmung	414 **699** 721
Kinderlocken	396
Kinderlosigkeit	467 699
Kindermehl, Nestle'sches	374
Kinderschädel	8
Kinderschuhe	395
Kindersegen	254 629 708
Kinderspielplatz	783
Kinderspielzeug	404
Kindersterblichkeit	374
Kinderstübchen, zusammenlegbares	401
Kinderstühle	409
Kinderunarten, verdächtige	420
Kinderuntersuchungen	598 781
Kinderwagen	361
Kinderwärmemittel	383
Kinderzahl, beschränkte	239 628
Kindeslagen bei der Geburt	312 317 319
Kindesseele, ihre Behandlung	397
Kindliche Fehler, krankhafte	420
Kindlicher Körper, seine Größenverhältnisse	409
Kindskörper als Geburtsfaktor	309
Kindskörper als Geburtshindernis	324
Kirsche	91 884
Kirschenstengeltee	630
Kissingen	704
Klagen und Jammern	627
Klatschung	461
Klavierspiel	699
Kleider, brennende	832
Kleider, schöne	134
Kleiderbehandlung bei Seuchen	456
Kleiderdruck	471 640
Kleiderfarbe	148
Kleiderfülle	428
Kleiderlosigkeit	133
Kleiderplage	127
Kleiderreform	142 691
Kleiderschmuck	131
Kleiderübermaß	24 131 133
Kleidung	131
Kleidung, dunkle, helle	220
Kleidung, durchlässige	198
Kleidung, enge	189
Kleidung, lockere	693
Kleidung und Hautpflege der Schwangeren	281
Kleidungsstoffe, unsaubere	150 164
Kleie	73 76
Kleinhirn	15
Kleptomanie (Stehlwut)	700
Klimakterium (Wechseljahre)	700
Klimax (Wechseljahre)	700
Klistier	454 560 616 701 835
Klistier, hohes	561
Klistiere, kleine	442
Klistiere, kühle	733
Klistierspritze	561 701
Klopfmassage	538
Klumpfuß	**700** 746
Klysma (Klistier)	560
Kneipbruder	114
Kneipp	845
Kneippkaffee	695
Kneippkuren	695 **701**
Kneipps Schüler	702
Knetung bei Kotansammlung	185

	Seite
Knickung der Gebärmutter	512
Knickungen	626 648 743
Knie-Ellenbogenlage	560
Knieerkrankungen	702
Kniegelenksentzündung	413
Knieguß, kalter	559
Kniespreizung	675
Kniezusammenpressung	675
Knoblauch (Porrum sativum)	885
Knochen, ihr Nährwert	106
Knochen, ihre Weicherhaltung beim Fötus	322
Knochen, ihre Zahl	6
Knochenbruch	662 **702** 858
Knochenbruch, erste Hilfe bei	703
Knochenentzündung	704
Knochenerkrankungen	6 704
Knochenerweichung	84 704
Knochenfestigkeit	27
Knochenfraß	505 704 894
Knochenfraß des Ohres	764
Knochengerüst des Gorilla	3
Knochengerüst, menschliches	3
Knochenleim	106
Knochenmark	6
Knochenring	8
Knochenschwäche	413
Knochenschwund	704
Knochenstücke im Halse	863
Knochensubstanz	6
Knochentuberkulose	549
Knochenverbiegung	8
Knochenverbiegungen bei Kindern	596
Knochenzersplitterung	703
Knollenblätterpilz	896
Knollengewächse	71 81
Knollenkropf	518
Knorpelringe	6 30
Knorpelverknöcherung	779
Knorrsche Konservenfabrik	82
Knotenbinde	831
Knotenpunkte	13
Knotentuberkeln	60
Koch, Bakteriolog	494
Kochen, das	99 102 104
Kochen mit Öl	68
Kochfett	64 68
Kochprobe (Harn)	449
Kochsalz	25 27 50 87 88 95 104
Kochsalzwasser	704
Kochsalzwasser bei Pilzvergiftungen	837
Kochtopf für Milch	370
Kochverfahren	102 104
Koflersche Atemgymnastik	470 472 633
Kognak	505 **704**
Kohlarten	79
Kohlenbügeleisen	636
Kohlengas, Vergiftung durch	834 859 868
Kohlenoxydgas	636 **705** 868
Kohlensäure	16 117 636 696
Kohlensaure Getränke	705
Kohlensaure Mineralwasser	746
Kohlensaurer Kalk	696
Kohlensäurevergiftung	17 121 **868**
Kohlensaures Bad	460
Kohlensäurereiches Blut	525
Kohlenstoff	52 55
Kohlenteilchen	120
Kohlrabi	81
Koitus	505 554 705
Kokain	705
Kokette Berechnung	156
Kokken (Bakterien)	495 567
Kokosnuß	71
Kokosnußbutter	69
Kolik	635 696 **705** 894
Kollaps	581 **706**
Kolophonium	497
Kommißbrot	76
Kompott	91
Kompressen, kühle	474
Kondensierte Milch	63
Kondom	255 706
Kondylome (Hautausschlag)	808
Kondylome, spitze	819
Kongestion	529
Königskerze (Verbascum)	885
Konkavbrillen	540 719
Konservieren der Früchte	93
Kontagium (Krankheitsübertragung)	707
Kontakt der Geschlechter	256 257
Kontrolle des kindlichen Körpers	409
Konvexgläser	540 848
Konvulsionen	707
Konzeption (Empfängnis)	707
Kopaivbalsam	497
Kopf, beschatteter	683
Kopf des Menschen	3

Seite

Kopfaufschläge, kalte, als Gegenmittel 835
Kopfausschlag 214
Kopfausschlag kleiner Kinder . . 455
Kopfbäder 211
Kopfbedeckungen 146 396
Köpfe, charakteristische 197
Kopfdampfbad 558
Kopfeinpackung 433
Kopfgeschwulst des Neugeborenen . 376
Kopfgeschwülste 496
Kopfgrind 873 894
Kopfguß 708
Kopfhaare, Verfilzen 847
Kopfhautmassage 708
Kopfkissen für Kinder 394
Kopfkrusten Neugeborener . . . 379
Kopfmassage 485
Kopfpackung, Tafel 20 576
Kopfsalat 79 85
Kopfschmerz . . . 122 645 **708** 894
Kopfschmerz, halbseitiger 745
Kopfschmerzlinderung, augenblickliche 593
Kopfschuppen 433
Kopfschweiß bei Kindern 394
Kopfumschlag 653
Kopfwaschung 198 211
Korktafel zum Schwimmen . . . 864
Körnerfrüchte 73
Kornkaffee 109 695
Körper, Bau und Leben desselben 1 453
Körper, organische 52
Körperbestandteile 26
Körpereiweiß 26 448
Körperform, abnorme und normale, Tafel 3 80
Körperformen . . . . . 193—197
Körperformer Thalysia, Tafel 3 80 161 651 669
Körperfülle 251 435
Körpermaße des Kindes 410
Körpersäfte 455 749
Körperteile, Abtragung unbrauchbarer 594
Korrektur der Verkrüppelungen . . 411
Korsett 137 138 139 140 282 471 763 798
Korsett, orthopädisches 304
Kost, reizlose 688
Kotanhäufung 513
Kotballen, harte 705 724

Seite

Koterbrechen 564
Kraft der Sonne 126
Kräfte, treibende, bei der Geburt . 309
Kräftigung der Brustmuskeln . . 185
Kräftigung der Haut der Achselhöhle 437
Kräftigung des Nervensystems . . 706
Kräftigungskur . . 592 651 787 847
Kräftigungsmittel 710
Kraftlosigkeit 761
Kraftmoment bei der Erzeugung . 274
Kraftspeisen aus rohem Hafer . . 570
Krampf beim Schreiben 793
Krampf der Kehlkopfmuskeln . . 805
Krampf der Scheide 787
Krampfadern . . . 137 438 632 **710**
Krampfadern Schwangerer . . . 290
Krampfadernentzündung 710
Krampfadern-Massage 741
Krampfartiges Nervenleiden . . . 687
Krämpfe 758 835 894
Krämpfe des Säuglings 381
Krampfhaftes Lachen 720
Krampfhusten 686
Krampfmittel 496 715 876
Krankenbett 712
Krankendienst (Dr. Guttmann) . . 714
Krankenhaus der Zukunft 499
Krankenkost 713
Krankenpflege 585 **711**
Krankenpflegerin 572 627 711
Krankenwäsche 586
Krankenwartung 714
Krankenzimmer 712
Krankenzimmer, bestes, in der Lufthütte 493
Krankhafte Frauengesichter, Tafel 16 480
Krankhafte Gesichter . . . 659 **714**
Krankhafte Menstruation 743
Krankhafte Schwangerschaft . . . 289
Krankhafte Zustände des Säuglings 375
Krankheit, englische 596
Krankheit, häßliche 633
Krankheit, schwere, als Warnungszeichen 436
Krankheiten, akute 447
Krankheiten, ansteckende 455
Krankheiten, chronische 449
Krankheiten der Wechseljahre . . 250
Krankheiten, fieberhafte 746

Seite

Krankheiten, schwere, innere . . . 743
Krankheitserscheinungen, ihre Deutung 568
Krankheitsstoffeübertragung beim Küssen 719
Krankheitssymptome des Säuglings 375
Krankheitsverhütung 428
Krankheitszeichen 484
Krätze 692 **714** 873 894
Kratzen 691
Krautarten 79
Kräuter als Abführmittel 427
Kräuter, aromatische 461
Kräuterbäder 390 **715**
Kräuterbuch, Dr. Müllers . . . 872
Kräuterdämpfe 451
Kräuteressenzen 390 433
Kräuter-Heilkunde 462
Kräuterkissen 888
Kräuterklistiere 715
Kräuterkuren 630 631 **715**
Kräuterschätzung nach dem chemischen Gehalt 463
Kräutersuppe 460
Kräutertafeln, Tafeln 31 32 33 34 . 880
Kräutertee 562
Kräuterwaschungen 489
Kräuterwasser 219
Kräutervollbäder 445
Kreatin 27
Kreatinin 57
Krebs 547 564 603 640 **715** 721 756 894
Krebskranke 437
Kreide, geschabte, als Gegengift . 835
Kreischa (Kaltwasseranstalt) . . . 696
Kreislaufstörungen . . 11 455 854 863
Kreisstreichungen 185
Kreißende, ermattete 316
Kresse 80
Kretin (Blödsinniger) 717
Kreuzbein 5
Kreuzdorn (Rhamnus cathartica) 885
Kreuzguß 800
Kreuzpackung 315
Kreuzschmerzen . . . 184 639 **717**
Kreuzschmerzen Gebärender . . . 315
Kribbeln 661
Kriebelkrankheit 606 890
Krieger, verwundete 590

Seite

Krinoline 146
Krisen bei chronischen Krankheiten 554
Krisis bei Lungenentzündungen . . 728
Kropf 518 **718** 894
Krotonöl 427 504
Krümmungen-Verhütungen . . . 599
Krupp (Croup) 537 554 718
Krüppel 598
Kruppöse Lungenentzündung . . . 728
Krustenbildung 212
Krustenbildung auf dem Kopfe Neugeborener 379
Kübel 493
Küche 171
Küche, französische 51
Küchengewürze 460
Küchenkräuter 94
Küchenreform 51 53
Küchenzettel, richtiger 101
Kufekemehl 785
Kugel, hysterische 688
Kuhkumis 698
Kühlapparate 588
Kühlflasche 843
Kuhmilch . . . 62 84 368 369 370
Kuhmilch, ihre Zusammensetzung . 368
Kuhmilch, keimfreie 803
Kümmel (Carum) 95 885
Kummer 267
Kummer der Mutter 388
Kunst des Atmens 470
Kunstbutter 67
Kunstgegenstände, ihr Einfluß . . 308
Kunstgetränke 49
Kunstideal, griechisches 307
Künstliche Ernährung des Säuglings 368
Künstliche Frühgeburt 331
Kupfernase 894
Kupferrose 718
Kur, heilmagnetische 443
Kuranstalten 558
Kurare 755
Kürbisse 82 733 885
Kurzatmigkeit 718
Kurzsichtigkeit 476 **719**
Küssen 719
Küssen der Hunde 577
Kutschieren 189

Seite

L.

Lachen, unmäßiges 749
Lachkrampf 720
Lachkur 627
Lachs 58
Lage der Gebärenden 311
Lage des zu entbindenden Kindes . 317
Lage des Kranken im Bett . . . 510
Lage beim Schlafen 168 176
Lagerstätte, richtige 167
Lahmann, Dr. . . 150 153 157 691
Lahmann-Nährsalzextrakt 531
Lahmanns Nasenvibration . . . 757
Lahmannsche Pflanzenmilch . 372 382
Lähmung bei Wutkrankheiten . . 851
Lähmung, hysterische 458
Lähmungen 414 592 652 720 890 894
Laien 432
Lakritzensaft 890
Lampenlicht 484
Landaufenthalt 801
Landkinder 367
Landschönheiten 139
Langlebigkeit 263 451
Lanolin 203 475
Largadière (Bruststärker) 186
Lätzchen für Säuglinge 394
Laubwald 124
Lauge, geschluckte 834 835
Lauge, Verbrennung durch . . . 832
Launisches Benehmen 687
Lavendel (Lavandula) 885
Lebensalter 263
Lebensalter, hohes 267
Lebensanschauung, laxe 234
Lebensaufgaben der Frau 232
Lebensbedingungen 264
Lebenselement 116
Lebensessenzen von Dr. Zerneſt . 877
Lebensewigkeit 805
Lebensgewohnheit, verkehrte . . . 96
Lebenshaltung, sparsame 236
Lebensmagnetismus 792
Lebensmittel, ihre Aufbewahrung . 473
Lebensregeln für Schwangere 281—294
Lebensspender 17
Lebensversicherung 236
Lebensweise, hygienische 508

Seite

Lebensweise, sitzende 687
Lebenszeichen, erste, des Kindes . 278
Leber 33 **721**
Leberflecken 721
Leberkrankheiten . . 33 656 697 **721** 793 894
Leberkrebs 721
Leberleiden 630 873
Lebersaft 33
Leberschwellung 632
Leberstockungen 894
Lebertran 67 **722**
Lebkuchen 78
Lederhaut 22
Lederschuhe 396 633 685
Lederstrumpfband 137
Lehrerinnen, unglückliche 508
Leibaufschlag, Tafel 20 576
Leibaufschlag **722** 728 733
Leibbinde 517 **722**
Leibchen 158
Leibesfrucht, reife 309
Leibschmerzen 723
Leibschmerzen, allmonatliche . . . 649
Leibschmerzen, krampfartige . . . 705
Leibwickel, nächtliche 282
Leichdorn 685
Leichenfette 67
Leichenfleisch 51
Leichengift 724
Leichenstarre 859
Leichtsinn, beispielloser 281
Leiden durch Ehelosigkeit 234
Leidenschaften der Eltern 305
Leim 6
Lein (Linum) 885
Leinenbinden 439
Leinenstoffe 147
Leinöl 68
Leinsamen 715
Leinsamenumschläge 540
Leistenbruch 542 724 772
Leistenbruchband 725
Leistendrüsenentzündungen . . . 807
Leistengegend 542
Leistungsfähigkeit, sexuelle . . . 230
Leitfaden für Erstgebärende . . . 294
Lektüre, edle, für Schwangere . . 3
Lektüre, unreine 232

Seite

Lenicet-Schweißpuder 796
Lesen vor dem Schlafengehen . . 818
Lethargie (Schlafsucht) 724
Leuchtgasvergiftung . . . 859 862 869
Leukämie (Blutkrankheit) . . **724** 746
Licht der Sonne 125 596
Licht für Säuglinge . . . 362 364
Licht, rotes, bei Blattern 524
Lichtbad, elektrisches 594
Lichtbehandlungen . 487 524 609 621 **674** 732
Lichtbrechung, abnorme . . 36 468
Lichteinfluß auf den Körper . . . 128
Lichtluftbad 127 594
Lichtlufttherapie 636
Lichtscheu 740
Lichtschirme, farbige 609
Lichtstrahlen, dunkelblaue 758
Liebe, edle, tierische 301 302
Liebe zum Ungeborenen 305
Liebebedürftige Mädchen 693
Liebeskummer 671
Liebesromane 527
Liebestrieb 229
Liebesverhältnisse, aufgegebene . . 238
Liebesverkehr 232 235
Liegekuren **724** 730
Lilie (Lilium) 885
Lilienmilchseife 202
Limonade 110
Linde (Tilia) 885
Lindenblüte 875
Lindenblütentee 462 673
Lindenkohle 658 802
Lindenkohlenpulver 875
Linse des Auges 35
Linsen 71
Linsen, konkave, konvexe 540
Linsentrübung 482
Lipom (Fettgeschwulst) . . . 611 725
Lippen 218
Listers antiseptische Wundbehandlung 343
Listersche Schwämmchen 258
Lochien (Wochenfluß) 341
Löckchen, kokette 212
Löckchen, kurze 396
Lockenwickler 210
Löffelgriff 667

Seite

Löfflers Hämostogen 374
Löflundscher Milchzwieback . . . 374
Lokalnarkose (Kokain) 705
Lorbeerbaum (Laurus) 885
Lorbeerblätter 94
Löwenzahn (Leontodon) . . 631 885
Luës (Lustseuche) 725
Luft . . . . . 116—124
Luft, ein Heilfaktor 172
Luft, ihr Feuchtigkeitsgehalt . . . 119
Luft, reine 17 121 268 705
Luft und Licht für den Neugeborenen 362
Luft, verdorbene 17 120 823
Luft, Wärmeleiter 150
Luftbad . 24 268 288 409 429 443 634 697 **725** 802
Luftbad der Kinder, Tafel 14 . . 400
Luftbad des Säuglings . . 387 391
Luftbad im Hause 199
Luftbaden im Zimmer 725
Luftbäder für das Kind 400
Luftbäder für Familien 129
Luftbäder für Schwangere . . . 288
Luftbehandlung 774
Luftdruckverhältnisse 123
Luftdusche 764
Luftelektrizität 594
Lufterneuerung 70 118 171
Luftgeschöpfe 199
Luftgeschwulst 595
Lufthütten 172 499
Luftkissen 473 **726**
Luftkur 220 222 696
Luftmensch 130
Luftpark für Kinder 400
Luftröhre, Tafel 2 32
Luftröhre 20
Luftröhrenerkrankung 686
Luftröhrenkatarrh 559
Luftröhrenschnitt 864
Luftröhrenverengung . . . 467 718
Luftscheu 499
Luft- und Sonnenbad, Tafel 26 . 736
Lüftung 726
Lüftung der Betten 166
Lüftung der Wohnräume 118
Lüftung im Hause 171
Luftzufuhr 447 860 862 863
Luftzug in mit Gas gefüllten Räumen 869

Seite

Lüge und Natur 236
Lunge, Tafel 2 32
Lungen 20 120 872
Lungenausdehnung 20
Lungenbläschen 16 20
Lungenbläschenerweiterung . . . 595
Lungenblutung 729 731 886
Lungenbrand 731
„Lungenbrot“ 118
Lungenemphysem 595
Lungenentzündung 495 **727**
Lungenerschütterung durch Vibration, Tafel 27 768
Lungenerweiterung 467 **727**
Lungenfäule 876
Lungenflügel, Tafel 2 32
Lungengefäßberstung 790
Lungengewebe, Kräftigung . . . 185
Lungengewebe, Zerfall . . . 532 731
Lungengymnastik 140
Lungenkatarrh 19
Lungenkranke . . . 698 725 811 876
Lungenkrankheiten 576 **727**
Lungenkraut (Pulmonaria) . . . 686 876 885
Lungenleiden und Heirat 302
Lungenödem 727
Lungenschlag 731 772
Lungenschlagader 12
Lungenschwäche 727
Lungenschwindsucht . 120 **728** 821 894
Lungenspitzenkatarrh . . . 452 894
Lungentuberkulose . . . 436 484 532
Lungenvenen 12
Lungenverkümmerung 140
Lungenzerfall 729
Lupus 621 **731**
Lustigkeit, krankhafte 613
Lustpark 802
Lustseuche 807
Lymphangitis (Entzündung der Lymphgefäße) 732
Lymphbahnen 732
Lymphdrüsen 574 **732**
Lymphgefäße 32 137 732
Lymphgefäßschwellung 666
Lymphstauung 632
Lysol 458 552 673
Lysolvergiftungen 837 838

M.

Seite

Macht der Schönheit 191
Mädchen, besseres 497
Mädchen, früh entwickelte, zurückgebliebene 693
Mädchen, temperamentvolle . . . 767
Mädchenerziehung 693
Mädchenkleidung 395
Madenwürmer . . . 444 **733** 850
Magen 30 736
Magen, überfüllter 387
Magen, verdorbener . 456 637 **736**
Magen, Kostvorschriften bei verdorbenem 460
Magenatmung 19 30
Magenausspülung . 464 734 833 837
Magenbeschwerden 576 729
Magenbeschwerden der Säuglinge . 363
Magenbewegungen 604
Magenbrennen 785
Magendarmleiden 829
Magenerschütterung 734
Magenerweiterung 733 735
Magengeschwür, rundes 452 551 560 733 735 895
Magenguß 735
Magenhygiene 48
Magenkatarrh . . 459 709 733 736
Magenkatarrh, chronischer . 735 812
Magenkrampf . . . 696 733 735 895
Magenkrankheiten . . 697 **733** 793
Magenkrebs 733
Magen-Lungennerv 590
Magenmassage . . 184 696 **734** 736
Magenmund 30
Magenpflaster 771
Magenpförtner 31
Magenpumpe 734
Magensaft 575
Magensäure 895
Magenschleimhaut 30 97
Magenschwäche . . . 733 **735** 895
Magensenkung bei Frauen . . . 142
Magenverstimmung 506 873
Magenwein, bitterer 873
Magerkeit 429 737 895
Magerkur 595
Magnesia als Gegenmittel bei Säurevergiftung 835 836

Seite

Magnesia, gebrannte 802
Magnesia, kohlensaure 52
Magnesia, schwefelsaure 518
Magnesium 784
Magnetische Behandlung . 443 635 682
Magnetisieren 737
Magnetismus 535 737
Mahlen der Körner 74
Mahlzeiten 101 104 106
Mahlzeiten, „Ausfuchen“ bei . . 590
Mahlzeiten, üppige 790
Maja (Maiwuchs) 390 704
Maiblume (Convallaria) 886
Mais 71 75 886
Maisbrot 77
Maisgrieß 737
Maiskörner, unreife 75
Maisspeisen, Mittel zu Fettansatz . 430
Makkaroni 78
Makrobiotik (Kunst, das Leben zu verlängern) 680
Malaria (Sumpffieber) . . 739 **846**
Malariaplasmodien 846
Malthusianismus 739
Malve (Malva) 886
Malzkaffee 109
Mandelanschwellung . . 454 572 792
Mandelbaum (Amygdolus) . . . 886
Mandelcreme 203
Mandelentzündung 666 **740**
Mandelgeschwür 571 666
Mandelmilch 886
Mandeln 71 90
Mandeln, bittere 518
Mandelöl . 69 442 491 516 673 763
Mandeluntersuchung 571
Mangansaures Kalium 437
Manie (Tobsucht) 740
Mann, geschlechtsreifer 605
Manna 886
Männer, liederliche 580
Männerehen 273
Männerkleidung 135 691
Mannesschwäche, siehe Impotenz . 689 **740**
Männliche Geschlechtsorgane . 44 228
Männlicher Geschlechtstypus . . 195
Männliches Knochengerüst . . . 6
Männliches Unvermögen 689
Manuelle Lösung der Plazenta . . 338
Marasmus 740
Märchenlügen 418
Margarine 67
Marienbad 663
Markröhren 5
Marmorstatuen, griechische . . . 193
Martyrium des Säuglings . . . 363
Maschenhemd 149
Masern 740
Masern und Scharlach, Tafel 23 . 672
Massage . . . 180 200 439 461 721 **741** 755
Massage äußere, innere 181
Massage bei der Geburt . . 315 317
Massage bei Naturvölkern . . . 317
Massage bei Schwangeren . . . 317
Massage der Beckenorgane . . . 514
Massage der Brüste, Tafel 28 . . 800
Massage der Gebärmutter 514 642 814
Massage des Gesichts, Tafel 21 . 608
Massage, elektrische 593
Massage, innere, bei jungen Mädchen 642
Massage, Thure-Brandtsche . . . 646
Masseur 181
Mastdarmfistel 742
Mastdarmkatarrh 742
Mastdarmknoten 742
Mastdarmkrankheiten . . . 678 **742**
Mastdarmkrebs 742
Mastdarmscheidenvorfall 650
Mastdarmvorfall 895
Mastkur 569 **743**
Masttypus 56
Mäßigkeit 113 610
Mäßigkeit der Frauen im Trinken 114
Mäßigkeit in der Ehe . . . 235 239
Mäßigkeitsvereine 115 434
Maßregeln gegen Impfvergiftung . 393
Matratzen 167
Matrisalus-Pessar (gegen Empfängnis) 258 262
Matrone 248
Matthaei, Dr., über Alkohol . . 114
Mattigkeit 571 729 744
Medizin 14
Medizinen, scharfe 521
Meerrettich 95 886
Mehl, weißes 88

Seite

Mehlbrei und mehlhaltige Getränke für Säuglinge 374
Mehlmund 380
Mehlnahrung bei Kindern . 374 388
Mehlnahrung, Sterblichkeitsverhältnisse bei 374
Mehlspeisen 69 75 102 807
Mehlstoffe 69 74
„Mein System", (von J. P. Müller) Tafel 7 224
Melancholie . 607 725 **743** 833 895
Melanin (Farbstoff) 609
Melisse (Melisa) 886
Mellins Kindernahrung 785
Melone 89
Menschen, fröstelnde 581
Menschengestalt, ihr Ideal . . . 193
Mensinga, Dr., über Schutzkappen . 259
Mensinga-Pessar (gegen Befruchtung) 258
Menstruation 484 485 **743**
Menstruation, geringe 247
Menstruation, gesunde 241
Menstruation, ihr Ausbleiben 248 277 **484** 527
Menstruation, ihre künstliche Herbeiführung 485
Menstruation, ihr Zusammenhang mit Kropf 519
Menstruation in den Wechseljahren 248
Menstruation, krankhafte . . 241 **743**
Menstruation nach der Entbindung 342
Menstruation, pünktliche 247
Menstruation, schmerzhafte 139 575 645 744
Menstruation, übermäßige 250 452 895
Menstruation, unregelmäßige 247 743
Menstruation, verfrühte 694
Menstruation, Verhalten dabei . . 241
Menstruation, versiegte 580
Menstruation, zögernde 694
Menstruationsbinden 244
Menstruationsgeruch 244
Menstruationsstockung 895
Menstruationstreibendes Mittel . 450
Merkmale der Schwangerschaft . . 277
Merkurialismus (Vergiftung durch Quecksilber) 745 837 838
Messer, ärztliches 431 451
Messungen der Temperatur . . . 615

Seite

Metallische Färbemittel 214
Metallsalze der Schminken . . . 205
Methan (Sumpf- oder Grubengas) 869
Methode, chemisch-operative . . . 815
Metritis (Gebärmutterentzündung) 639
Mienenspiel 659
Migräne 709 **745** 895
Migräneanfall 538
Migränemittel 745
Mikroorganismen 369
Milch der Säugetiere 84
Milch, Einschießen derselben . . . 349
Milch, fettarme, überfette . . . 372
Milch, gekochte 373
Milch, keimfreie 370 803
Milch, kondensierte 63
Milch, saure 426
Milch, saure mit Kohlensäure . . 698
Milch und Viehfütterung 373
Milch, vegetabile 372 455 598
Milchabsonderung 340
Milchabsonderung, reichliche, bei Bauersfrauen 349
Milchanalyse 63
Milcharmut 349
Milchaufschläge 832
Milchbutter 67
Milchdiät 442 **570**
Milchdrüse 46
Milchdrüse, verkümmerte 345
Milchfett 722
Milchfieber 340
Milchgänge 46
Milchgebiß 386
Milchgefäße 63
Milchgenuß Erwachsener 62
Milchklistiere 498 562
Milchmischungen 369
Milchnahrung der Kleinen . . . 374
Milchorgan **345** 346
Milchprodukte 63
Milchsäure 79
Milchsaft 32
Milchsalze, bei Bleichsucht . . . 526
Milchsaures Eisen 589
Milchsorten 62
Milchsterilisierung 370
Milchsterilisierungsapparat von Soxhlet 369 371

Seite

Milchvermehrung bei Wöchnerinnen 348 359 895
Milchvertreibung 349 895
Milchverwertung 65
Milchwasser 660
Milchwirtschaften 373
Milchzähne 386
Milchzucker 99
Milchzuckerlösung 369
Milchzwiebacke, Löflundsche . . . 374
Miliartuberkulose 822
Militärische Erziehung 603
Milz 746
Milzbrand 59
Milz-Leber-Handgriff 184
Milzstörungen 895
Milzverhärtung 746
Minderwertigkeit, vermeintliche, des Weibes 41
Mineralische Bäder 746
Mineralische Fette 203
Mineralische Lösungen 458
Mineralstoffe 52
Mineralwässer 746
Minze (Mentha piperita) . . . 886
Mischung der Nahrungsmittel . . 51
Miserere (Koterbrechen) 564
Mißbildungen 422 **746**
Mißbrauch mit Heilkräutern . . . 872
Mißbrauch von heilkräftigen Tränken 462
Mißgestalten 194
Mißhandlung des Körpers . . . 136
Mistel (Viccum) 886
Mittagsschlaf 747
Mittel, beruhigende 673
Mittel, betäubende 453
Mittel, blutreinigendes 99
Mittel, fäulniswidrige 458
Mittel, schmerzstillende 792
Mittel, schweißtreibendes . . 673 796
Mittel zum Verbinden 673
Mittelländisches Meer 797
Mittelohr 37
Mode 747
Mode, ihre Verirrungen 142
Modedame 133
Möhren 80 85 887
Mohnpflanze (Papaver) . . 768 887
Moleküle 53

Seite

Molken 61 575 660 **747**
Molkenbrot 77
Möller, Dr. 793
Monatsblutungen, starke . . 250 882
Monatsgürtel 244
Monatswelle 45
Mondamin 74
Mondsucht, siehe Nachtwandeln 747 753
Monogamie 301
Moorbäder 623 747
Moos, isländisches 876
Moralische Verkrüppelung . . . 748
Moralischer Wahnsinn 747
Morchel 83
Morgenluft 221
Morphinisten 748
Morphium . . 267 548 565 **748** 805 835 837
Morphium bei Krebskranken . . . 565
Morphiumeinspritzung . . . 588 686
Morphiumsucht 748
Moschus 770
Mosquitos 846
Most 108
Müdigkeit 175 427
Müllerscher Gang 43
Mullstoffe 391
Mumps (Ziegenpeter) . . . 684 **749**
Mund- u. Rachenkrankheiten, Taf. 18 544
Mund, feine Pflege 215
Mundatmen 472 755
Mundfäule 749 895
Mundgeruch . . . 216 752 875 895
Mundhöhle 29 216
Mundhöhle und Verdauungskanal, Zusammenhang von 30
Mundkrankheit 459
Mundschleimhaut 216 218
Mundspeichel 71
Mundsperre 749
Mundwasser . . 216 506 770 887 895
Mundwinkel, wunde 219
Muskatnuß (Myristica) . 94 887 896
Muskelarbeit 127
Muskelarbeit und Korsett . . . 133
Muskelbewegung 634
Muskelgeschwülste der Gebärmutter 751
Muskelkraft bei mageren Leuten . 429
Muskelkrämpfe 552

Seite

Muskelkrämpfe bei Kindern . . . 591
Muskelkrankheiten 609 **750**
Muskellähmung 414
Muskelleistungen 460
Muskeln 9 10 11
Muskelrheumatismus . . . 609 779
Muskelschmerzen 60
Muskelschwäche 461 750
Muskelschwund . . 414 472 659 720
Muskelstärker, Rhyanscher, Tafel 22 640
Muskelstärkung bei Bauchbrüchen . 543
Muskeltätigkeit 581
Musselin 149
Musselinsäckchen, Einlagen von . . 437
Musterbett 510
Musterehepaare 629
Musterhäuser 171
Mustermutter 805
Müßiggang 289
Mut 187
Mutter, energische 361
Mutter, Erhaltung der, bei Beckenfehlern 322
Mutter, gewissenhafte 457
Mutter, gewissenlose 366
Mutter, wachsame 549
Mutterband 42 649
Mutterbrust 340 805
Mutterbrust, reine 380
Mutterkorn, siehe Ergotin 606 750 890
Mutterkuchen (Plazenta) . . 272 773
Mutterkuchen-Verwachsungen . 337 753
Muttermal 660 **750**
Muttermilch 46 364 384
Muttermilchzusammensetzung . . 365
Muttermund 42
Mutterpflaster (Jahnsches) . . . 771
Mutterpflicht 282 286 301 366 409 457 539 693 759 801
Mutterringe 474 645 **750**
Mutterrohr 488 640
Mutterschaft, eine Stütze 234
Mutterschaft, heutzutage 507
Mutterschaft, ihre Grundlage . . 302
Mutterspiegel 751
Mütterliche Verantwortung . . . 362
„Mutterwut“ 762
Myome 250 626 632 **751**
Myrrhe 752 887 896

N.

Seite

Nabelbehandlung 357
Nabelbinde 393 752
Nabelbruch 357 542 752
Nabeleiterungen 752
Nabelgeschwür 752
Nabelkrankheiten 752
Nabelschnur, Tafel 10 320
Nabelschnur 311 357
Nabelschnur, eingeklemmte . . . 318
Nabelschnurablösung 357
Nabelschnurbinde 358
Nabelverband bei Säuglingen . . 358
Nabelverheilung 357
Nachblutungen bei der Geburt . . 338
Nachgeburt, Tafel 9 288
Nachgeburt . . . 311 335—339 **753**
Nachgeburtsbeschleunigung . . . 336
Nachgiebigkeit der Frauen, eine Gefahr 231
Nachgrübeln 664
Nachkommenschaft, minderwertige . 233
Nachkommenschaftsfrage . . 285 346
Nachspülungen 260
Nachtblindheit 753
Nachteile enger Kleidung . . 132—134
Nachtkleidung . . . . . 166—168
Nachtluft 170
Nachtluft, Angst vor 428
Nachtschattengewächse (Solanum) 877 896
Nachtschweiße 753 895
Nachtunruhe 789
Nachtwandeln 753
Nachwehen bei der Geburt . 339 340
Nackenguß 559
Nackenstarre 754
Nackte Füße 683 686
Nacktheit 194
Nägel der Zehen 209
Nägel, ihre Pflege 208
Nägeli, Dr., über Staubarten . . 120
Nagelkrankheiten 754
Nagelwurm 618
Näharbeit 506
Naharbeit, anstrengende . 36 541 719
Nährende Diät 713
Nährklistier 716
Nährmittel, künstliche, für Kinder . 368

Seite

Nährsalz von Hensel 704
Nährsalze 27 83 267 754
Nährsalzextrakt 86 531
Nährsalz-Industrie 52
Nährsalzkaffee 349
Nährsalzkuren 754
Nährsalzreiche Gerichte für Stillende 365
Nährsalztabelle 85 86
Nährsalztheorie 589
Nährstoffe 61
Nährstoffe, flüssige 660
Nährstoffzufuhr 29
Nahrung, abwechslungsreiche . . 102
Nahrung, dickflüssige, für Säuglinge 388
Nahrung, erste, beste des Kindes . 46
Nahrung, feste, für Säuglinge . . 388
Nahrung, sorgfältige 51 716
Nahrung und Lebensweise . . . 70
Nahrungsaufnahme, zu reichliche 33 610
Nahrungsmittel des Menschen . 56 100
Nahrungsmittel, geröstete 103
Nahrungsmittel, ihre Zusammensetzung 105
Nahrungsmittel, neue Bewertung der 596
Nahrungsmittel, rohe 100
Nahrungsmittel, sich ergänzende . 101
Nahrungsmittel, treibende . . . 565
Nahrungsreste 52
Nahrungssorgen 507
Nahrungsveränderung b. Säuglingen 387
Nahrungswerte 56 71 105
Nahrungszufuhr, Unterbrechung der, bei akuten Kranken 448
Nährzucker von Soxhlet 372
Naht 40
Narben 755
Narben bei Blattern . . . 523 524
Narbenbehandlung 433
Narcotica (Betäubende Mittel) . . 755
Narkose 551 755
Narkose, lokale 705
Narkose bei Entbindungen . . . 329
Nase 38
Nase, rote 718
Näselnde Sprache 755
Nasenatmung **755** 778
Nasenbäder 658 **755**
Nasenbluten 534 **756** 895
Nasendusche 757

Seite

Naseneinspritzung 756
Nasenflügel, aufgeblähte 718
Nasenkatarrh 756
Nasenkatarrh, akuter 792
Nasenkrankheiten 756
Nasenkrebs 756
Nasenmassage 757
Nasenpolyp 756
Nasensonde 757
Nasenspitze, rote 791
Nasenspülung, Tafel 20 576
Nasenwolf 756
Nasenwucherungen 756
Natron 84
Natron, doppeltkohlensaures . 538 696
Natronlauge 202
Natronreiche Kräuter 463
Naturgesetze 826
Naturheilanstalten 623 695
Naturheilmethode 450 676
Naturheilmethode bei Wilden . . 355
Naturkörper 53 56
Naturkräfte 311
Nebenafter bei Blinddarmeiterungen 528
Nebenweiber 301
Nebenwirkungen der Arzneien . . 466
Neblige Gegend 571
Neigung der Gebärmutter . . . 779
Nekrose (Brand) 536
Nelkenöl 757
Nelkenwurzel 879
Nerv, sympathischer 14
Nerven der Sinnesorgane . . . 33
Nerven des Menschen 13
Nervenarten 14
Nervenberuhigung 895
Nervenenden in der Haut . . . 444
Nervenentzündung 757
Nervenerkrankung Schwangerer . 293
Nervenerregung, nicht ausgeklungene 252
Nervenerschütterung 798
Nervenknotenpunkt 14
Nervenkranke 580
Nervenkrankheiten . 592 692 709 740 **757** 806
Nervenlähmung 414 758 798
Nervennetz 43
Nervenreiz, psychologischer . . . 14
Nervenschmerzen **747**

Seite

Nervenschwäche 758 797
Nervenschwäche beim Brillentragen 540
Nervenstärkung 895
Nervensystem 12 449
Nervensystem, krankhaftes 687
Nervenverstimmung 895
Nervöse Zustände 671
Nervosität . . 15 109 178 252 **759**
Nervosität Schwangerer 293
Nervosität und Kleidung 148
Nervosität und Menstruation . . 484
Nervosität unserer Kinder . . . 423
Nervus vagus (schweißender Nerv) 451
Nesselausschlag (Nesselsucht) . . . 759
Nestlesches Kindermehl 374
Netzhaut 35
Netzhauterkrankungen . . . 482 760
Neubildung der Haut 434
Neugeborne, gesunde 325
Neugeborne mit Augenentzündung . 380
Neugeborne mit Ausschlägen . . 379
Neugeborne mit Kopfkrusten . . . 379
Neugeborner mit Gelbsucht . . . 377
Neugeborner mit geschwollenen, eitrigen Brüsten 378
Neugeborner mit schwachem Herzschlag 376
Neugeborner, scheintoter 375
Neugeborner, sein Anlegen an die Brust 359
Neugeborner, sein Schlucken . . . 379
Neugeborner, seine Abnabelung . . 357
Neugeborner, seine erste Pflege 356—364
Neugeborner, seine Erwärmung . 358
Neugeborner, Kopfgeschwulst . . . 376
Neugeborner, seine Reinigung . . 358
Neuperts zusammenlegbare Tragbahren 871
Neuralgie 615 **757** 760
Neurasthenie 689 **758** 760
Neurastheniker 605
Neuropathie 580
Neurose bei Schwangeren . . 293
Niedergang, ein Zeichen desselben 254 548
Niederkunft auf dem Gebärstuhl . 355
Niere 25 28 113
Niere, gesenkt durch Schnüren . . 843
Nierenband 843
Nierenentzündung . . . 448 760 761
Nierenerkrankung . . 27 113 465 632

Seite

Nierenfett 67
Nierengeschwülste 760
Nierenkompressen 671 761
Nierenkräuter 874
Nierenkrankheit Schwangerer . . 292
Nierenkrankheiten 760 895
Nierenreizungen bei Schwangeren . 591
Nierenschwäche 761
Nierensenkung 843
Nierensteine 760
Nierentätigkeit, vermehrte . 107 875
Nierentuberkulose 760
Nierenverschiebung 142
Niesen **762** 777
Nieswurz 762
Nikotinvergiftung . . **762** 811 835
Nordsee 798
Normalbrot 76
Normalgestalten 6 195
Normalstiefel „Hostegos" 153
Normaltemperatur des Menschen . 615
Notdurft anzeigen 396
Notmittel 672
Notverbände 871
Novozon-Therapie (Sauerstoff-Heilmethode) 784
Nudeln 78
Nüsse 71 90
Nußblätterbad . . 383 390 479 887
Nußextrakt 214
Nußschalen zum Schutze der Brust 547
Nützlichmachen, sich 460
Nymphomanie („Mutterwut") . . 762

O.

O-Beine 417
Oberhaut 22
Oberkleidung, lockere 429
Oberlippenspaltung 672
Oberschenkelknochen 5
Obst 89 91 96 100 759
Obst, frisches 426
Obst für Wöchnerinnen 340
Obst und Zähne 216
Obstanalysen 89
Obstessig 96
Obstgenuß 50 267 694
Obstkerne im Blinddarm 527

Seite

Obstkonserven 93
Obstschalentee 660
Ochsenfleisch 57
Od (Ausstrahlungen) 763
Odermennig (Agrimonia) . . . 887
Odol (Mundwasser) 216
Odstrahlen 183
Ofenbehandlung 636
Offene Fenster, nachts 526
Ohnmachten . 121 505 **763** 858 866 885 895
Ohr 37
Ohrausspritzungen 764
Ohren, abstehende 417
Ohren, mißgestaltete 422
Ohrengeschwülste 893
Ohrenfluß 622
Ohrenkappe 418
Ohrenkatarrh 486 764 811
Ohrenklingen 764
Ohrenkrankheiten . . 741 **764** 797 895
Ohrenpolyp 764
Ohrensausen 764
Ohrenschmalz 37
Ohrfeige 765
Ohrknöchelchen 37
Ohrmuschel 37
Ohrspeicheldrüse 749 **765**
Ohrtrompete 37
Ölbaum (Olea) 504 887
Ölbehandlung 763
Öle 67
Öle zur Seifenbereitung 202
Oleum ricini (Ricinusöl) . . . 873
Ölklistiere 562 617 742
Ölläppchen 537
Ölsamen 67
Olivenöl 67
Onanie 253 509 511 689 748 **765** 798
Onanie-Verhütung 766
Onanistin, weibliche 767
Operateur, Handbad 338
Operation 768
Operationen, geburtshilfliche 327 336 344
Operationen, kleine 441
Operationen, lebensgefährliche 624 820
Operationen, unglückliche 328
Operationen, unumgängliche . . . 640
Operationstechnik, neueste 501

Seite

Opium 502 528 662 686 **768** 835 896
Opiumdämpfe 887
Opiumplätzchen 686
Opiumrauchen 768
Opiumtinktur 768
Opiumtropfen 552
Opiumvergiftung 887
Opodeldok (Balsam) 768
Optik 35
Orange 89 92
Orangenlimonade 660
Organeiweiß 55
Organismus des Menschen . . . 13
Orgasmus 306
Orientalischer Mann 301
Örtelkur 569 **763**
Örtelsche Trockenkur 600
Orthopädie 411 **768**
Orthopädische Behandlung der Verkrümmungen 411 415
Orthopädisches Korsett 304
Osterluzeiwurzel (Aristolochia) . 887
Ovarialtumor (Eierstocksgeschwulst) 768
Ovarien 225
Oxalsaurer Kalk 768
Oxalurie (Harnkrankheit) 768
Ozäna (Stinknase) 769
Ozon 117 124 **769**
Ozonwasser 769

P.

Paar, strebsames 237
Packungen, Tafel 20 576
„Packungen" . . 517 **583** 595 **769**
Packungen, Dreiviertelpackung 558 586
Packungen, Trockenpackung . . . 587
Paczkowski, Dr., über Kräuter 462 872
Palmin 69
Palpation (Betasten) 635
Panaritium (Fingerwurm) . . . 618
Papillen (Hauthöckerchen) 25
Paprika 95
Paraffin 203
Parametritis (und Puerperalfieber) 344
Paranuß 90
Paraphimose (Vorhautkrankheit) . 820
Parasiten 804
Parfüm 203 658 **770**

Seite

Parfümierte Öle 213
Parotis (Ohrspeicheldrüse) . 749 765
Paschen in Dessau, Orthopäde 413 662
Passive Bewegung 178
Pasteur, Bakterioloqe 494
Patschuli 770
Paukenhöhle 37
Pelz 150
Pelzigfein 451
Pelzigwerden der Glieder 581
Penis (Harnröhre) 40 228
Pensionate 644
Pepsin (Verdauungssaft) 30
Peptone (Verdauungsprodukte) 30 **770**
Perforation (Anbohrung des Kindes) 321
Perineoplastik (Dammoperation) . 233
556
Periode (Menstruation) . . 45 241 770
Periode, Ausbleiben während der Schwangerschaft und des Stillens 248
Periodenbinde 244
Peritonitis (Bauchfellentzündung) mit Puerperalfieber 344
Pessarien (zur Verhütung der Empfängnis) . . . . . 256—258
Pessarium occlusivum („Verschluß-Hütchen“) 258
Pest 514
Petersilie (Petroselinum) . . 94 887
Petersilienabkochung 503
Petersohn 56
Petroleumrückstände 828
„Pfanne“ 7
Pfeffer (Piper) 95 888 896
„Pfeffer, spanischer“ (Beißbeere) 879 896
Pfefferminze 219 **770** 785
Pfefferminzöl 770
Pfefferminztee 506
Pfeifen in der Luftröhre 541
Pfeilwurzel 73 464
Pfeilwurzelmehl 73
Pflanze, Stoffwechsel 54
Pflanzen, gefährliche, giftige . . . 896
Pflanzen, ihre Baustoffe 52
Pflanzeneiweiß 449
Pflanzenfasern 853
Pflanzenfresser 57
Pflanzengifte 109
Pflanzenkost, reine . . . 703 829 856

Seite

Pflanzenkost bei Gürtelausschlag . 521
Pflanzenmilch, Lahmanns . . 372 382
Pflanzensamen 71
Pflanzenzelle 53
Pflaster 771
Pflaster, englisches 599
Pflaster, geheimnisvolle 433
Pflasterung der Straßen 172
Pflaumen 91
Pflege der Brüste 345
Pflege der Füße 208
Pflege der Gesichtshaut 200
Pflege der Haare 210
Pflege der Hände 205
Pflege der Mutter 269
Pflege der Nägel 208
Pflege der Zähne 216
Pflege des gesunden Auges . . . 483
Pflege des Fötus 307
Pflege des Mundes 215
Pflege des Neugeborenen 356
Pflege des Säuglings, Tafel 12 . 352
Pflicht zur Arbeit 423
Pflichten der Hausfrau . 97 100 122
Pflichten Schwangerer 281
Pflichtgefühl, durch Alkohol getrübtes 434
Pfortader 771
Pfortaderstauung 771
Phantasie 771
Phantasie, kindliche 404
Phantasiekranke 768 772
Phimose (Vorhaut-Verengung beim Säugling) 385 **772**
Phlegmasie (Venenstauung) . 772 814
Phosphor 87 662
Phosphorfabriken 506
Phosphorgehalt der Äpfel und Nüsse 599
Phosphorkrankheiten . . . 506 **772**
Phosphorsäure 13 86
Phosphorsaurer Kalk 6
Phosphorvergiftung 836
Phrenologie, siehe Schädellehre . 3 772
Physikalisch-diätetische Heilmethode 450
626
Physiognomie (Gesichtsausdruck) . 659
Physiologie 772
Pigment (Farbstoff), schwarzes . . 609
Pillensucht 684
Pilocarpin 804

Seite

Pilzbildung 93
Pilze 82
Pilze, giftige 83 837 896
Pilzkeime in der Milch 369
Pingler, Dr. (sein Sitzbad) 298 337 338
Pinselungen, ätzende 487
Pinzette 516 672 840
Pissoirs, übelriechende 522
Planarmstreckung 469
Platen-Garms'scher Gürtel . . . 290
Plattfuß 773
Platzangst 773
Plazenta (Mutterkuchen) 272 335 **773**
Plazenta, ihre künstliche Lösung . 336
Pleuritis (Rippenfellentzündung) . 773
Plombieren der Zähne . . 216 **773**
Ploß, Dr., über Geschlechtsbestimmung 274
Pneumatische Behandlung . 727 **774**
Pöckelfleisch 801
Pocken 523 689
Pockenimpfung, Jennersche . . . 683
Pockenkrankheit 398
Podagra (Gicht) 661
Polizeiorgane der Natur 455
Pollutionen (Samenverluste) 687 **774** 895
Polyandrie (Vielmännerei) . . . 774
Polygamie (Vielweiberei) 301
Polypen 626 671 **774**
Pomaden der Haare 212
Pomeranze (Apfelsine, Citrus aurantium) 888
Poren der Haut 23
Portio-Amputation 642
Porträt der Verfasserin, Tafel 1, vor dem Titel
Prausnitz, Dr., Prof., über Wärmestrahlen-Aufnahme 148
Preiselbeeren (rote Heidelbeeren) . 291
564 888
Presbyopie (Altersfichtigkeit) . . . 484
Preßschwamm 644
Preßwehen 313
Prießnitz, Wasserheilkundiger 663 725
774
Prießnitzkuren 695
Primäraffekt (harter Schanker) . . 808
Prinzeßwasser 205
Prinzipien, hygienische 132
Privat-Irrenanstalten 655

Seite

Prophylaxis (Vorbeugung) . 207 456
Proportion, mangelhafte 422
Prostitution 234 810
Prurigo (Juckausschlag) 692
Pruritus genitalium (Jucken an den Geschlechtsteilen) 692
Psoriasis (Schuppenflechte) . 621 774
Psyche, weibliche 275
Psychopathische Zustände 420
Psychose bei Schwangeren . . . 293
Ptyalin (Verdauungssaft) 30
Puder 73 204 489
Puerperalfieber (Kindbettfieber) 343—345
Pulmonaria (Lungenkraut) . . . 876
Pulpa (Zahnhöhle) 852
Puls **774** 859
Puls, zögernder 515
Pulsieren 11
Pulsieren in der Nabelschnur . . 357
Pulver, Doversches 768
Pumpe 701
Pumpernickel 76
Pumphosen 158
Punsch 110
Puppenspiel 404
Pupille 34 482 569 859
Purgieren (abführen) 873
Pustelbehandlung 524
Pusteln 523 689
Putz, berechtigter 220
Putz, frühzeitiger 397
Putzsucht 131 404
Pyämie (Eiterfieber) 775
Pyrmont (Kurort) 704
Pyrogallussäure (Haarfärbemittel) 214

Q.

Quanters Broschüre, „Wider das dritte Geschlecht“ 827
Quarkkäse 323
Quecksilber 267 **775** 804 809
Quecksilbersalbe 587
Quecksilbervergiftung 745 781 **837** 838
Quellwasser . 49 107 200 660 **775**
Quendel (Feldkümmel, Thymus) 776 888
Quensel, Heinrich, über Alkohol . 113
Querlage des Kindes . . . 312 319
Quetschungen 776 878

Seite

Quitten (Cydonia) . . 630 **776** 888
Quittenbrot 776

R.

Rachen 569
Rachenbelag, schmutziger 570
Rachenentzündung 454
Rachenkatarrh 113 **776**
Rachenkrankheiten 776
Rachen- u. Mundkrankheiten, Tafel 18 544
Rachenuntersuchungen 572
Rachitis 596
Radfahren 188 613 **776**
Radfahrerkostüm 159 189
Radieschen 462
Radikalstes Mittel zur Verhütung der Schwangerschaft 697
Rad-Jo (Indianermittel) 317
Radium 776
Radium-Bestrahlung der Ovarien . 262
Rahm 64
Ranke, über die Luft 118
Ranula (Froschgeschwulst) . 628 777
Ranzigwerden der Öle 67
Rapunzel 80
Raritäten, eiweißreiche 101
Rasseln in den Luftröhren . . . 541
Rattengift 464
Rauchen der Frauen 762
Räuchern 777
Räucherungen, aromatische . . . 777
Räume, mit Gas gefüllte 869
Rausch 113 **777** 835
Rauschkinder 305
Raute (Ruta) 888
Reagensgläser 449
Réaumur 550 **777** 813
Redner, Stimmübungen 470
Reflexbewegung 777
Reflexerscheinung 519 603
Reform der Gasthäuser 636
Reformbewegung für die weibliche Kleidung . . . . . 131 154—165
Reformhöschen 396
Reformkleidung, Jägersche . . . 691
Reformkleidung 132 611
Roformkostüm 147 164
Reformstiefel 154

Seite

Regel 45
Regelmäßigkeit der Menstruation . 579
Regeln, praktische, für die Ehe . . 233
Regeln, wichtige 251
Regelung des Familienlebens . . 223
Regenbad 538 **777**
Regenbogenhaut 35
Regenmantel 165
Regenschirm 165
Regenwasser 107 201 **778**
Reichhardts Kindermehl 785
Reife des Mannes 236
Reifejahre 693 694
Reifrock 146
Reifung der Leibesfrucht 309
Reifung von Eiterknoten 433
Reinhaltung der Wohnung . . . 172
Reinheit gleich Geruchlosigkeit . . 119
Reinigen der Haare 199
Reinigung bei üblem Schweißgeruch 437
Reinigung der Hände 206
Reinigung der Luft 171
Reinigung der Packtücher nach Anwendungen 490
Reinigung der Wöchnerin . . . 336
Reinigung der Zähne 852
Reinigung des Neugeborenen . . 358
Reinigung des Organismus . . . 875
Reinigung durch starke Ausscheidung 510
Reinigung von Bläschen der Haut 520
Reinigungsarbeiten 172 206
Reinigungsbäder 198 492
Reinigungskur 631 793
Reinigungsmittel der Haut . 198 568
Reinigungsorgane 875
Reinigungsvorgang bei Durchfall . 425
Reinlichkeit 456 552 849
Reinlichkeit bei der Menstruation . 243
Reis (Oryza) 71 101 564 888
Reisen 778
Reiseproviant 778
Reispuder 783
Reisschleim 553
Reiswasser bei Durchfall 539
Reißen in den Gelenken 780
Reißen in den Muskeln 750
Reiten 189
Reizbarkeit des Nervensystems 645 758
Reizmittel (Gewürze) 48 678

Seite

Reizmittel, weibliche 155
Reizung und Übermüdung des Darms durch Abführmittel 426
Reizungen innerer Organe . . . 28
Reizwirkungen der Bäder 491
Reizwirkungen der Seife 202
Reizzustand der Darmdrüsen . . . 425
Religiosität, echte 268
Reservestoff 69
Reservoirsauerstoffapparat für Rettungsmannschaften . . . 869—871
Resorptionsfieber 344
Respirationsapparate bei Grubenunfällen 870 871
Respirationsschleimhaut 123
Respirator 778
Ressel, W., Magnetopath 738
Retroflexio uteri (Gebärmutterknickung nach hinten) . 512 645 778
Retroversio (Gebärmutterneigung nach hinten) 778
Rettich, gegen Mundgeruch . 218 888
Rettung Erfrorener 867
Rettung Erstickter 472 **859**
Rettung Ertrunkener . 472 **864**—868
Rettung in Eis Eingebrochener . . 867 **868**
Rettung Vergifteter 834
Rettung Verunglückter . . . 858—871
Rettungsapparate bei Grubenunglücken 870 871
Rettungsbälle 868
Rettungsmannschaften bei Grubenunfällen 870 871
Rettungsmittel bei drohender Blutfülle 515
Revakzination (zweite Impfung) . 779
Revolutionskostüm 147
Rhabarber (Rheum) 80 873 **779** 888
Rhabarbertinktur 779
Rhachitis 8 84 **596** 779
Rhachitische Kinder 377
Rhachitische Kyphose (Rückgratskrümmung) 598
Rheumatisches Stechen 588
Rheumatismus 609 661 682 747 **779** 783 793 895
Rhizoma filicis (Farrenkraut) . . 874
Rhyanscher Muskelstärker. Tafel 22 640

Seite

Richtige Haltung des Säuglings, Tafel 12 352
Riechen, das 38
Riechnerven 95
Riechstoffe 24 505 863 871
Riechübungen 619
Riesenkinder, neugeborene 324
Rilli (Licht-Luftt herapie) . . 128 636
Rinderpest 59
Rindfleisch 86 498
Ringe, blaue um die Augen . . . 766
Ringe (Gebärmutter) . . . 513 648
Ringelblume (Calendula) . . . 889
Ringmuskeln 11
Rippen, elastische 3
Rippenatmung 471
Rippenfellentzündung, siehe Brustfellentzündung 773 780
Rippenkorb 4
Risse in den Händen 206
Rißwunden, klaffende 849
Rizinusöl 427 498 540 673 **780** 873
Rock, weiblicher 133 135 146
Rockbänder, enge 133 141
Rockträger 158 285 395
Rockträger für Kinder 395
Rogen 66
Roggen 71
Roheit, männliche, sexuelle . . . 45
Rohitscher Säuerling 459
Rohkost 498
Rohkost, falsch aufgefaßte 566
Röhrenknochen 5
Rohseide 586 **780** 825
Rohseidepackungen bei Kranken und Kindern 586 672
Romanlesen 766
Römerin, ihre Tracht 142
Römerin, schwangere 299
Röntgenbild 416
Röntgenstrahlen 262 594
Rosch, Dr., über chronische Krankheiten 286
„Rose“ 780
Rosenkohl 79
Rosinen 91
Rosmarin 889
Rösten der Speisen 103
Roßhaar 168

Seite

Roßhaarkissen 168 713
Roßhaarmatratzen 167
Röte der Gesichtshaut 202
Röte der Haut, Tafel 23 672
Röte, krankhafte, gleichmäßige des Kindes 786
Rote Pünktchen, Tafel 23 . . . 672
Rotlauf 780 895
Rousseau, über Erziehung . . . 423
Rüben 81
Rüben, gelbe 80
Rübenblätterstiele 80
Rücken 4
Rückenfrottierung 573
Rückenguß 439 534 665 842
Rückenklopfungen 467
Rückenlage 176
Rückenlage beim Schwimmen . . 866
Rückenlage der Gebärenden . . . 311
Rückenmark 854
Rückenmarkskrankheiten . . 451 **780**
Rückenmarksnerven 14
Rückenmarksschwindsucht 781
Rückenmuskulatur 196
Rückenschmerz, stechender 541
Rückenschmerzen Gebärender . . 315
Rückenstöße 864 865
Rückenstreichmassage 576
Rückenstreichungen 184
Rückenübergießung 468
Rückgrat, kraftloses 392
Rückgratsverkrümmung 411 413 **781**
Rücksicht gegen Sterbende 446
Rückwärtsknickung des Uterus . . 291
513 645
Rückwärtslagerung der schwangeren Gebärmutter 291
Rudern, Tafel 25 720
Rudern 187
Ruder- und Wellenbadewanne . . 845
Rudervereine, weibliche 188
Ruhe 175 **782**
Ruhe für die Wöchnerin 360
Ruhe und Arbeit im Beruf . . . 508
Ruhebedürfnis 175 177
Ruhepausen für den Kindesmagen . 383
Ruhr 782
Rumpfbad 492 800
Rumpfbadewannen 492

Seite

Rumpfbeugungen . . . 186 675 806
Rumpfmuskelübungen, Tafel 7 . . 224
Rumpfpackung, Tafel 20 576
Rumpfpackung 447 639 690
Runzeln 202 205 220 895
Ruß 120 171

S.

Saccharin 98
Sadismus (Grausamkeitsdrang) . 782
Safran (Crocus) 889 896
Säftebildung, schlechte 455
Säftemasse 33
Säftereinigung 796
Säftestrom-Hemmungen 136
Säfteverderbnis 532
„Sage femme“ (Weise Frau) . . 674
Sago 73
Sagobohne 74
Salate 80
Salatöl 68
Salbei (Salvia) 782 889
Salbeiabkochung 379
Salben 433 487
Salepabkochung bei Brechdurchfall 539
Salizyl 657 779
Salmiakgeist 835
Salpetersäure 835
Salz 95 425 427
Salzbäder 704 783
Salze 52 **526**
Salzfässer 196 **783**
Salzfluß 783
Salzgehalt der Frauen- und Pflanzenmilch 373
Salzgehalt des Meeres 797
Salzgemüse 79
Salzgenuß 88
Salzhunger 87
Salzige Luft 123
Salzlake 79
Salzquellen 704
Salzreichtum 71
Salzsäure 835
Salzschwelgerei 88
Samariterdienst bei Unglücksfällen 858
Samen, männlicher 225 228

Seite

Samenaufnahme 228 229
Samenausstoßung, Augenblick der . 229
Samendrüsen, männliche 228
Samenerguß, unfreiwilliger . . . 774
Samenfäden, menschliche . 228 269 270
Samenfluß 783
Samenhüllen des Getreides . . . 72
Samenkerne, nahrhafte 71
Samenleiter 43
Samenzellen 43 230 269 274
Sammellinsen 540
Sanatogen (Milchpräparat) . . . 710
Sand als Spielzeug 404
Sandalen 153 209 634
Sandalen für kleine Kinder . . . 396
Sandbäder 783
Sandelholz (Santalum) 889
Sandhaufen auf Spielplätzen . . 783
Santonin (Wurmmittel) . . **783** 804
Sardellen 59
Sarkom (Geschwulst) 784
Satanpilz 896
Sattelnase 808
Sättigung des Säuglings . . . 360
Satyriasis (Begattungswut) . . . 784
Satz im Urin 521
Sauerampfer 631 **784**
Sauergemüse 81
Sauerkirschen 426
Sauerklee (Oxalis) 889
Sauerkleesalz 877
Sauerkraut 79
Sauerkrautsaft 660
Säuerling, alkalischer 459
Sauermilch 61
Sauerstoff . . . 12 19 52 55 117 176
Sauerstoffaufnahme 17 128
Sauerstoff-Heilmethode . . . **784** 826
Sauerstoffhunger 117 176
Sauerstoffreiche Luft 19
Sauerstoffträger 18
Säufer, Verhalten seines Weibes . 114
„Säuferleber“ 721
Säuferwahnsinn **784** 799
Saugadern des Beines 136
Säugen, Haltung des Kindes . . 353
Säugende Mutter, ihre Diät . . 365
Säugeperiode 248
Saughütchen 360

Seite

Säugling, gesunder 375
Säugling, in seinen Bewegungen gehemmt 363
Säugling, krankhafte Zustände desselben 375
Säugling, mit Krämpfen behaftet . 381
Säugling, Luftbad 387
Säugling, richtige Haltung desselben, Tafel 12 352
Säugling, sein Anlegen an die Brust 360
Säugling, sein Schlaf- und Ruhebedürfnis 362
Säugling, seine Darmentleerungen 385
Säugling, seine Gewichtszunahme . 361
Säugling, seine künstliche Ernährung 368 374
Säugling, unruhiger 363
Säugling, Verstopfung desselben 384 385
Säuglinge, ihr Wundwerden . . 378
Säuglinge, ihre Sterblichkeit . . . 362
Säuglingsbett 363
Säuglingsnahrung, künstliche . . 785
Säuglingspflege, Tafel 12 . . . 352
Säuglingswäsche 392
Säurebildung 27 **785**
Säurebindende Mineralstoffe . . 52
Säurebindung 657
Säuregehalt des Blutes 96
Säuren 785 835
Säuren, Verbrennung durch . . . 832
Säurevergiftung 834 835
Sausen im Ohr 764
Schacht, Verunglückte in einem 863 870
Schachtelhalm 874 889
Schädelbildung, abnorme . . 422 748
Schädelknochen, mangelhafter Schluß 377
Schädellagen 318 329
Schädelnähte, siehe Fontanellen 376 623
Schafblattern 524
Schafgarbe (Achillea) . . 872 876 889
Schafgarbentee 534
Schafmilch 63
Schafthalm (Zinnkraut, Equisetum) 889
Schafwolle 147
Schälblasen 379
Scham, unangebrachte . . 282 513 522 644
Scham, weibliche 41 225 227

Seite

Schamgefühl, schädliches . . 513 522
Schamgefühl, weibliches . 135 234 235
Schamhaftigkeit, ungerechtfertigte 231 232
Schamlippen 40
Schamlippenabszeß 500
Schamlippendrüsen 499
Schamlippenentzündungen 499
Schamlosigkeit der Frau 234
Schanker, harter **785** 807
Schanker, weicher 808
Scharlach . . . 448 487 684 699 760 **786** 895
Scharlach und Masern, Tafel 23 . 672
Scharlachepidemien 456
Schäumen der Seife 202
Scheide 42 225
Scheide, Hartwerden der 448
Scheidenausspülungen . . 488 638 639
Scheiden- und Dammriß 330
Scheidenentzündung 787
Scheidenkatarrh 787 819
Scheidenkrämpfe 767 787
Scheidenkrankheiten 787
Scheidenpulverbläser 258
Scheidenschleimabsonderung, rahmähnliche 787
Scheidentamponade 331
Scheidenteilamputation 643
Scheidenvorfall . . . 556 649 **788**
Scheidenzerreißung 671
Scheintod **788** 817
Scheintod des Neugeborenen . . . 375
Schenk, Prof., über Geschlechtsbestimmung 273
„Schenkelbein“ 6
Schenkelbruch 542
Schenkelgeschwür 785
Schenkelguß, Tafel 29 832
Schenkelknochen 5
Schenkelpackung, kalte 530
Scheuern der Fußböden 206
Schieflage des Kindes 319
Schielen, Tafel 15, Nr. 10 448
Schielen 574 **789**
Schierling 835
Schilddrüse 518
Schilddrüsenverdickung 718
Schimmelpilze 78 496
Schinken 59

Seite

Schirtingwäsche 159
Schlachtgreuel 829
Schlacken 55
Schlaf 87 175 427 789
Schlafen bei offenen Fenstern . . 122
Schlafen in Lufthütten 172
Schlafen mit vollem Magen . . . 765
Schlafgemach 789
Schlaflosigkeit 550 **789** 895
Schlafmangel 176
Schlafmittel 550 755 768
Schlafsucht 526 **790**
Schlafzimmer 171
Schlafzimmer der Eheleute . . . 240
Schlag 790
Schlagfluß . . 111 440 465 653 **790**
Schlangenbiß 518 833
Schlauch, Tafel 29 832
Schlauchapparate bei Grubenunfällen 870
Schlauchspritze 260
Schlehdornblüte . . 427 459 562 683
Schleier 791
Schleim und Schleimhäute . . . 791
Schleim (Gersten-, Hafer-, Reis-) . 706
Schleim, grauer, zäher 571
Schleimabkochungen bei Durchfall . 564
Schleimabsonderung 541
Schleimabsonderung bei der Menstruation 241
Schleimfieber 791
Schleimflüsse 700
Schleimfluß der Mutter, bösartiger 380
Schleimhäute 791
Schleimhautreizung 697
Schleimhautwucherungen 774
Schleimiger Ausfluß 697
Schleimklumpen 563
Schleimmassen im Rachen . . . 571
Schleimpfröpfe in den Mandeln . 571
Schleimpolypen 640
Schleimsuppen . . 425 442 553 782
Schleim- oder Wurzelsuppen bei Diphtherie 572
Schlemmerei, europäische 52
Schlemmkreide 216
Schließmuskel 442 563
Schlingakt, schmerzhafter 667

Seite

Schlingbeschwerden bei Angina . . 454
Schlingbeschwerden bei Diphtherie . 571
Schlittschuhlaufen 187 868
Schluchzen 791
Schluckbeschwerden 454
„Schlucken“ der Säuglinge . . . 379
Schlundkitzel als Brechmittel . . 540
Schlundkrämpfe 851
Schlundverstopfung 859
Schlüsselbeinatmung 471
Schlüsselbeingruben 783
Schlüsselblume 890
Schmalbrust 396
Schmalz, Kochfett 64
Schmarotzer im Darm . . . 497 850
Schmeitzners Nährsalz-Kaffee . . 349
Schmerfluß 212
Schmerz, anhaltender, in der rechten Bauchgegend 528
Schmerz im After 441
Schmerz in der Wirbelsäule . . . 848
Schmerzberuhigung bei Bissen . . 518
Schmerzen in der rechten Seite . 722
Schmerzen in einer Bauchseite . . 580
Schmerzen, krampfartige 824
Schmerzen, neuralgische 757
Schmerzhafte Leiden bei Frauen . 819
Schmerzhaftes Urinieren bei Wöchnerinnen 354
Schmerzstillung . . 182 502 **792** 895
Schminken, das 204
Schmoren 102
Schmuck, niedriger, der Frauen . 204
Schmuck, schönster, der Frau 231 234
Schmutzarbeiten 206
Schnapsgenuß 718
Schnarchen 792
Schnecke im inneren Ohr 37
Schnee-Einreibungen 628
Schneewasser 778
Schneidezähne 852
Schnitt, klassischer 308
Schnittwunden 839 849
Schnupfen 756 **792** 895
Schnupfen vor Brustfellentzündung 545
Schnupftabak 762
Schnüren schädliches . . . 282 843
Schnürfurchen 141 196
Schnürleib 132 138 140

Seite

Schokolade 110
Schöllkraut (Chelidonium) . 890 896
Schöllkrautsaft 717
Schöne Frauenköpfe, Tafel 5 . . 160
Schöne Kinder, Tafel 11 336
Schönes Alter 267
Schönheit, ihr Einfluß auf Schwangere 307
Schönheit, künstliche 202
Schönheit, Tafel 3 80
Schönheit und Gesundheit . . . 3
Schönheit, weibliche 191 193
Schönheitsfehler, weibliche . . . 195
Schönheitsfeinde 200
Schönheitsideale 191
Schönheitsmittel, Tafel 21 . . . 608
Schönheitspflege . . 156 181 191—197 219 397
Schönheitspflege (Einfluß auf den Säugling) 307
Schönheitspflege im Altertum . . 200
Schönheitswasser 204 895
Schönherr, Köln, Gewebe-Lieferant 148
Schonung der Hände 206
Schonung der Haut 475
Schonung innerer Organe . . . 107
Schonung nach Entbindung . . . 341
Schorfbildung bei Blutungen . . 533
Schreber, über Zimmergymnastik 179 781
Schreck 602
Schreck beim Begattungsakt . . . 708
Schrei, erster 310 357
Schreibkrampf 793
Schrotbrot 76 389 631 759
Schrothsche Kur 569 **793**
Schrotmehl 73
Schrotmehltrank 660
Schrumpfen der Haut 205
Schrumpfniere 761
Schrunden der Brust 546
Schrunden der Lippen 218
Schüttelfrost . 589 590 616 745 **794**
Schuhe . . . . . 151—154 208
Schuhe, durchlässige 208 633
Schuhe, enge, zierliche 134
Schuhe für Kinder 397
Schuhwerk, drückendes 754
Schulkinder 409 694 794
Schulkinder, schwächliche 117
Schulkrankheiten 422

Seite

Schulmedizin 450 645 816
Schulterblätter-Korrektur 418
Schultergürtel 5
Schulterlage des Kindes 319
Schultern, hohe 781
Schultzesche Schwingungen bei scheintoten Neugeborenen 377
Schuppenbildungen 433
Schuppenfische 619
Schuppenflechte . . . 621 **794** 795
Schutz gegen Ansteckung 256
Schutz, natürlicher, gegen Bakterien 495
Schutzimpfung 676
Schutzkappen 258 260
Schutzkappen für Finger 208
Schutzmittel gegen Verirrung . . 395
Schutzpocken 523
Schutzsattel 849
Schutzverfahren, verschiedene, gegen Empfängnis 251 255
Schwäche, allgemeine . . 452 725 884
Schwächeanfall 581 706
Schwächeschweiße 123
Schwächezustände, plötzliche . 505 743
Schwächliche Menschen und Abhärtung 428
Schwachsinn 567 **794**
Schwachsinnige Kinder 377
„Schwaden, feurige“ 869
Schwämmchen 795
Schwämmchen als Verhütungsmittel 258
Schwangere, gemütskranke . . . 293
Schwangere, ihre Behandlung bei verschiedenen Völkern 299
Schwangere, ihre Bewegung . . . 288
Schwangere, Lebensregeln für dieselben 284
Schwangere mit Beckenenge, Diät . 321 322 323
Schwangere und Geschlechtsleben . 286
Schwangere und ihre Umgebung . 308
Schwangerschaft . . . 8 45 269 795
Schwangerschaft Fünfzigjähriger . 248
Schwangerschaft, krankhafte . . . 289
Schwangerschaft, Tafel 8 272
Schwangerschaft und Infektionskrankheiten 292
Schwangerschaft und Stillung des Kindes 342

Seite

Schwangerschaftsberechnung . . . 279
Schwangerschaftsdiät . . . 284 285
Schwangerschaftsdauer 277
Schwangerschaftsgeschichten . 282—284
Schwangerschaftskalender . . 279 280
Schwangerschaftsniere 292
Schwangerschaftssymptome, ungewöhnliche 503
Schwangerschaftsverhütung . 251 826
Schwangerschaftsverhütungsmittel . 255
Schwangerschaftszeichen 278
Schwangerschaftszeit, wichtig für das Kind 281
Schwärenbildung 430
Schwarzbrot 76
Schwarze Blattern 523
Schwarzer Star 482 483
Schwarzkorn (Mutterkorn, Secale cornutum) 890 896
Schwarzseherei 687
Schwarzwurzeln 81 890
Schwedische Heilgymnastik . **470** 795
Schwefel 795
Schwefeläthereinspritzung 588
Schwefelbäder 795
Schwefelsäure 85 835
Schwefelsalbe 795
Schwefelsaures Natron 663
Schwefelverbindungen 65
Schwefelwasserstoff 636 **869**
Schweinefleisch 57 498 818
Schweineschmalz 67
Schweinfurter Grün 464
Schweiß 24 436 668 **795**
Schweiß, kritischer 796
Schweißdrüsen . . . 23 436 485 795
Schweiße, nächtliche 729
Schweißeinlagen 436
Schweißerzeugung im Sonnenbad Tafel 26 736
Schweißfuß 796 895
Schweißgeruch 25
Schweißpulver 489 634 796
Schweißtreibende Kräuter . 715 875 895
Schweißtreibende Mittel 796
Schweizermilch 63
Schwellkörper 605
Schwellung 455
Schwellung in der Aftergegend . . 414

Seite

Schwerhörigkeit 37 764 812
Schwermut (Melancholie) . 654 743 797
Schwerverdaulichkeit 65
Schwielen 209 685
Schwimmen . . . 187 **797** 864 867
Schwimmer als Retter 867
Schwindel 797 895
Schwindsucht . . . 293 436 470 728 729 769
Schwindsüchtige 123
Schwingen des Neugeborenen . . 377
Schwitzbad 802
Schwitzen 455 678 685 761
Schwitzprozeduren . 455 557 573 587 769 836
Schwund 472
Seebäder 575 **797**
Seefischkost 58
Seegrasmatratzen 167
Seekrankheit 798
Seelenanmut 191
Seelenleben, abnormes . . . 468 580
Seeligs Kornkaffee 695
Seelische Einflüsse, wohltätige . . 264
Seeluft 123
Seewasser 704
Segen der Arbeit 460
Segen der Ehe 232
Sehakt 35
Sehhindernisse für Nähe oder Weite 476
Sehloch 34
Sehnengeschwulst 824
Sehnerv 34
Sehnervenentzündung 481
Sehschwäche 476
Sehübungen 719
Seide 147
Seife 198 202 458
Seifenbad 456
Seifenklistiere 562
Seifenlauge 835
Seifenpulver 207
Seitenlage beim Klistier 560
Seitenlage der Gebärenden . . . 311
Seitenschmerz, zerrender 843
Seitenstechen 722 729 **798**
Sekt, alkoholfreier 550
Sektgenuß 238
Sektionen 58

Seite

Sektion, erste, eines weiblichen Leichnams 355
Selbständigkeit der Frau 239
Selbstbefriedigung 765
Selbstbeherrschung . 234 759 827 848
Selbstgefühl, krankhaftes, bei Kindern 421
Selbstgifte 14 27 536 655 657 662 682 685 875
Selbsthilfe der Natur . . . 430 756
Selbstkurierens, Gefahren des . . 557
Selbstmord 749
Selbstpflege bei anstrengendem Beruf 508
Selbstschutz des Körpers 601
Selbstvertrauen, verlorenes . . . 773
Selbstzucht 230
Sellerie (Apium) 81 890
Selterswasser . . . 110 459 705 **798**
Semmelbreiumschläge 432
Semmelweiß, Dr., Puerperalfieber-(Kindbettfieber-)Theorie 343
Senf (Sinapis) . . 95 **798** 890 896
Senfbäder 798
Senfteig 890
Sennesblätter (Folia Sennae) . . 890
Sensible Personen 529 603
Sentimentale Jungfrauen . . . 693
Sepsis (Fäulnis) 458 536
Sepsis, allgemeine, bei Puerperalfieber (Kindbettfieber) 344
Septische Endometritis 345
Serum (Blutwasser) 15
Serumtherapie 676
Seuchenfestigkeit 552 689
Seuchen-Hygiene 456
Sexuelle Aufklärung . . . 232 418
Sexuelle Empfindungslosigkeit . . 41
Sexuelle Frage 827
Sexuelle Reize 733
Sexuelle Ruhe 246 248
Sexuelle Schonung nach Entbindung 341
Sexuelle Schwäche 767
Sexuelle Störung 844
Shock (Nervenerschütterung) . . . 798
Sicherheitsnadeln 673
Sicherheitsovale 260
Sicherheitsschutzring 258
Siechtum, chronisches 601
Siechtum der Frau 253
Siedehitze 62

Seite

Silberlöffel, Halsuntersuchungsmittel 572
Singen 699
Singen während der Menstruation 245
Sinnesnerven 34
Sinnesorgane 21 23
Sinnestäuschungen . . . 36 652 **799**
Sittenbild, trauriges 234
Sittengesetze, bessere 238
Sittenreinheit 224
Sitzbad 439 442 443 445 **492** 639 647 **799** 806
Sitzbad der Schwangeren 287
Sitzbad, heißes, bei Kolik 706
Sitzbad, kaltes, bei Cholera . . . 553
Sitzbad, kaltes, für die Nachgeburtsperiode 337
Sitzbad mit Bauch- und Kreuzguß 800
Sitzbad mit Eichenrindenaufguß . 445
Sitzbein 7
Sitzdampfbad 558
Sitzdampfbad bei Darmkatarrh . . 564
Sitzdampfbad mit Kreuzdusche . . 521
Sitzduschen 443
Sitzen der Schwangeren im Freien 288
Sitzende Lebensweise 186
Skelett 5 6
Skelett des Menschen 2 3
Skelett nach Rhachitis 598
Skelettbilder 132
Skelettfehler, ihre Behandlung . . 411
Skelos 6
Sklavendienst, häuslicher 118
Sklavin schlechter Gewohnheiten . 428
Skoliose (Verbiegung d. Wirbelsäule) 801
Skorbut (Ernährungsstörung) . 83 752 **801** 895
Skrofulose 478 574 641 656 684 689 694 704 756 783 **801** 842 874 895
Soda 198 673 835
Sodawasser . . . 206 207 457 458 475 568 824
Sodawasser als Gegengift . . . 835
Sodbrennen . 575 785 **802** 875 895
Sohlenbäder, heiße 524
Söhne-Erziehung 509 694
Solbäder 666 797
Somatose (Fleischpräparat) . . . 710
Sommerfrische 122 221

Seite

Sommerhitze bei Brechdurchfall . . 538
Sommersprossen 220 895
Somnambulismus (Mondsucht) . . 753
Sonde 644
Sondenbehandlung 565
Sonne Italiens 674
Sonnen der Betten 166 394
Sonnenanbeter 126
Sonnenbad 130 383 455 702 779 **802**
Sonnenenergie 596
Sonnenfinsternis 125
Sonnenkur nach Mehl 732
Sonnenkurhaus 412
Sonnenlicht 125 609 712
Sonnenstäubchen 120
Sonnenstich (Hitzschlag) . . 683 803
Sonnenstrahlenbehandlung des Lupus 732
Sonnen- und Luftbad, Tafel 26 . 736
Sonnenwärme 125
Sonnenwirkung 552 657
Soor (Mundkrankheit) . . . 380 803
Sorgen 758
Sorgfalt, übermäßige, der Mutter 363
Soxhletapparat zur Milchsterilisierung 369 370 371 **803**
Spaltpilze 495
Spargeln 80 87 104
Sparmittel 55
Sparsamkeit 237
Speck 67
Speichel 29 216 719
Speicheldrüsentätigkeit 374
Speichelfluß . 622 745 **804** 837 895
Speichenschlagader 775
Speien der kleinen Kinder . . . 383
Speisebrei 11
Speiseekel 47
Speisen, blähende 445 636
Speisen, mehlige 460
Speisen, Nährwert 73 74
Speisen, natron- und kalkhaltige . 589
Speisen, schwere 475
Speisen, verstopfende 445
Speisen, zu heiße, zu kalte . 217 853
Speisenreste, eingelagerte 216
Speisenzusammensetzung . 100 101 102
Speiseröhre 29 30
Speisezettel 104 106
Speisezusatz, physiologischer . . . 86

Seite

Speiteufel 896
Sperma (Same), unwirksam gewordenes 257
Spermakern 269
Spermakopf 271
Spermatozoen (Samenfäden) . . 270
Spezialärzte 623
Spezialitätentum 623 624
Spiegel des Innern . . . 659 714
Spiel des Kindes . . . . 399—404
„Spielgärtchen" 402
„Spielstübchen" 401
Spielzeug, seine Beschaffenheit . . 404
Spinat 85 104 463
Spirillen 495
Spiritus 673
Spirituskocher 560
Spitzenstrümpfe 150
Spitzkopf Neugeborener 320
Spitzwarzen an den Geschlechtsteilen 819
Spitzwegerich 686 876
Splitter 673 840
Spohr, Knochenbrüche 662
Sport . . . 178 186—190 759 811
Sport, weiblicher, Tafel 25 . . . 720
Sportskostüm 134 188 190
Sportsübungen 186
Sprechen, vieles 776
Spreizapparat 489
Spritze, kalte, bei Scheintod des Kindes 376
Spritzen der Arterien 535
Sproßpilze 496
Sprotten, Kieler 59
Sprünge im Zahnschmelz 852
Sprungfedermatratzen 168
Sprungwürmer 444
Spucknapf 731
Spülkanne 488 691
Spulwurm **804** 850
Stäbchenbazillen 495
Stäbcheneinführung 513
Stabübungen, Tafel 4 128
Stachelbeeren 85
Stadtviertel, neue 169
Städterin, moderne junge . . . 140
Städtische Verhältnisse 401
Stalltiermilch zur Säuglingsernährung 373

Seite

Star, grauer 482
Star, grüner 482
Star, schwarzer 483
Stärke 54
Stärkemehl 29 53 71
Stärkung der Bauchmuskeln . . . 502
Stärkung der Kopfhaut 214
Stärkung einer schwächeren Brusthälfte 470
Starkwerden 595
Staroperationen 482
Starrkrampf (Starrsucht) . 758 **804**
Statische Elektrizität 593
Statistik der Trinker 112
Staub 120 121 172 805
Staubaufwirbeln 712
Staubfänger 133
Staubfreie Luft 120
Staubige Luft 778
Staubmessungen 120
Staubquellen 121
Stauung des Venenblutes . . . 438
Stauungen 137 184 185 534
Stauungen vernachlässigte . . . 250
Stauungsleber 722
Stauungswirkung 136
Stechapfel (Datura Stramonium) 835 896
Stechbecken 826
Stechen am After 444
Stechen in der linken Seite . . . 746
Stehen, langes, bei Adererweiterung 438
Stehlwut 700
Steifigkeit der Gelenke . . . 656 661
Steigbewegungen 763
Steiner'sches Reformbett 168
Steinkinder 327
Steinkohlenarbeiter 869
Steinpilz 88
Steinstaub 120
Steißbein 5 7
Steißgeburt 331
Steißlage des Kindes . . . 318 328
Stellung, würdigere, der Frauen . 239
Stemmen 669
Stengelgemüse 79
Steppdecke 167
Sterbenden, Einspritzungen bei . . 588
Sterbender Mensch 266 446

Seite

Sterblichkeit bei Diphtherie . . . 571
Sterblichkeit der Säuglinge . . . 362
Sterilisierte Milch 369
Sterilität (Unfruchtbarkeit) . . . 825
Stiche im Rücken 541
Stichwunden 839
Stickstoff 26 27 52 56 117 868
Stickstoffgleichgewicht 56
Stiefmütterchen (Viola tricolor) . 890
Stillen des Kindes . . 340 341 **805**
Stillen, Haltung der Mutter beim 350
Stillende, ihre Ernährung . . . 349
Stillende, Notwendigkeit ihrer ungestörten Nachtruhe . . . 360 361
Stillfähigkeit zu erzielen 548
Stillung bei Schwangerschaft . . 342
Stillung und Monatsblutung . . 342
Stillung des Neugeborenen . 340 342 345 346
Stillungsperiode, verlängerte, als Schutzverfahren 262
Stimmbänder, Tafel 2 32
Stimmbändererkrankungen . 458 698
Stimmbänderlähmungen 721
Stimme, ihr Verlust . . . 458 687
Stimmlosigkeit 458 698
Stimmorgan, Behandlung . . . 470
Stimmritze, Tafel 2 32
Stimmritzenkrampf 805
Stimmung, freudlose 427
Stinknase . . . 437 756 757 806 895
Stirnaufschläge, kalte 607
Stirnkompresse 474
Stirnkopfschmerz 757
Stirnlocken 212
Stockungen 440
Stoffe, appretierte 149
Stoffe, feste 6
Stoffe, nierentreibende 661
Stoffe, schwarze 148
Stoffwechsel . . . 16 27 53 70 127
Stoffwechsel, mangelhafter . 427 725 729 793
Stoffwechselgesetze 52
Stoffwechselhebung 179 688
Stoffwechselvermehrung 822
Stöhnen im Schlaf 451
Störungen, nervöse und funktionelle 626
Stottern 806

Seite

Strafe der Natur 826
Strafen, unangebrachte 420
Strahlen, farbige, ihre Wirkung . 609
Strahlenbrechung, abnorme . . . 468
Strapazen 428
Straßen, staubfreie 172
Straßenrock 135 164
Strauchfrüchte 89 504
Streckapparat 684
Strecken rhachitischer Beinchen . . 599
Streichen, zentripetales 182
Streichmassage . . 474 536 548 553 632 663
Streichungen des Bauches . . . 317
Stremerscher Schlauchapparat bei Grubenunfällen 870
Stroh 72
Ströme, magnetische 183
Strumpfbänder, enge . . . 133 137
Strümpfe bei Kleinen 396
Strümpfe, schwarze 150
Strychnin 662 804 837
Stubenhockerei 268 727
Stubenleben 10
Stubenluft 59
Studienzeit, verminderte 236
Stühle, erbsenwasserähnliche . . . 823
Stühle, reiswasserähnliche . . . 552
Stuhl, flüssiger 32
Stuhl, wässeriger 563
Stuhl, weich und leicht 442
Stuhlbeschwerden 75 100
Stuhldrang 563 782
Stuhldrang, unterdrückter . 645 672
Stuhlgang bei Wöchnerinnen . . 341
Stuhlgang, blutiger 782
Stuhlgang, grauer, heller . . . 634
Stuhlgang, harter 650
Stuhlgang, träger 631 672
Stuhlgang, zu reichlicher . . . 33 504
Stuhlträgheit, Reiz bei . . 798 895
Stuhluntersuchung bei Bandwurmkuren 499
Stuhlverstopfung 433 445 564 668 682 698 **806** 895
Stumpf, Dr., über Bettnässen . . 511
Stumpfheit der Frauen 118
Stumpfsinn 654
Stunde, schwache 253

Seite

Sturz und Fall 607
Sturzbäder, kalte 553
Stutenmilch 62
Styrax (Balsam) 714
Subjektives Urteil 192
Sublimat (Quecksilberchlorid) 343 775
Sublimatpastillen 338 568
Südfrüchte 89 90 91 93
Suggestion 182 535 686 **807**
Suggestivwirkungen bei Veitstanz . 554
Sumpffieber 739 846
Sumpf- oder Grubengas 869
Sünden der Vorfahren . . 267 305
Sünden gegen Natur und Vernunft 614
Suppen 107
Süße Früchte 55 89
Süßholz (Glycyrrhiza) 890
Süßholz bei Husten 548 686
Süßstoffe 97
Swifts Schriften über Geschlechtsbestimmung 276
Sylvestersche Atemübung . 472 835 863
„Sympathie“ 535 738
Symptome der Krankheiten . . . 568
Syphilide (Geschwür) 808
Syphilis . . . 549 565 689 756 793 **807**
Syphilis bei Fehlgeburten . . . 297
Syphilis Schwangerer 292

T.

Tabak 699 762 **811**
Tabes dorsalis (Rückenmarksschwindsucht) 781 811
Tafelschokolade 110
Taffet mit Hausenblase 600
Taille 132 146 154
Talg 202
Talgdrüsen 23 212 433 485
Talgdrüsen des Gesichts, ihre Verstopfung 204
Talgdrüsenabsonderung 475
Talgdrüsenentzündung 487
Talmud, über Geschlechtsbestimmung 274
Tamponade (Ausfüllen einer Wunde) 532 638
Tamponade der Nase 756
Tamponade der Scheide 639

Seite

Tampons, heiße, bei Blutungen . 849
Tampons, nasse, bei Tripper 641 821
Tannensprossen 749
Tannenwald 124
Tannin (Gerbsäure) 533 **657**
Tanzen . . 189 245 288 368 496 **811**
Tapioka 73
Taschenflasche 731
Tastkörperchen 22 39
Tastsinn 38
Tätigkeit, passende 688
Tätigkeit, vielseitige 177
Taubheit 764 **811** 895
Taubstummenanstalt 811
Tauchbäder, kalte 307 564
Taulaufen 153 429 **812**
Tausendgüldenkraut (Erythraea) . 891
Tausendgüldenkrauttee . . 506 715 785 **812** 873
T-Binde 517
Tee, chinesischer 550 896
Tee, schweißtreibender 875
Tee, treibender 562
Teestrauch (Thea) . . . 109 464 891
Teetrinken, gewohnheitsmäßiges 462 496
Teig 74
Teigkneten 177
Teilbäder 451
Teildämpfe 556
Teilpackungen 769
Teilwirkungen durch Teilanwendungen 460
Teint, reiner, Tafel 21 608
Teintpflege 126 201 778
Temperatur der Wöchnerin . . . 341
Temperatur des Trinkwassers . . 108
Temperatur künstlicher Nahrmittel . 375
Temperatur, normale, des Menschen 581 615 813
Temperatureinflüsse bei Blutstillung 533
Temperaturempfindung 39
Temperaturmessungen . . . 615 **812**
Temperenzvereine 115 434
Terpentinöl 497
Teufel Alkohol 449
Teufels Diakonbinde 710
Thalysia-Körperformer 161
Theater 694
Thermen (Wildbäder) . . . 497 813

Seite

Thermische Einwirkungen 522
Thermometer . . . 550 615 812 **813**
Thermometer, Umrechnungstafel . 550
Thrombose (Gefäßverstopfung) . . 814
Thure-Brandtsche Massage 307 514 623 641 646 744 **814—816**
Thymiandämpfe 462
Thymusdrüse, Tafel 10 320
Tiefatmen, einseitiges 470
Tiefenluft 123
Tier 54
Tierblut, salzhaltig 88
Tierische Elektrizität 594
Tier-Junge 62
Tierleichen, Genuß von 622
Tiermilch 46 369 373
Tiermilch als Gegengift 835
Tiermilch zur Säuglingsernährung 368 373
Tiermord 829
Tierquälerei 841
Tierschutz 423
Tierversuche, grausame 841
Tier- u. Pflanzenkörper, ihre Baustoffe 52
Tilia (Linde) 875
Tisch der Wohlhabenden 101
Tisch für die Kinder 409
Tisch, guter 100
Tisch, überreichlicher 101
Tischchen mit Töpfchen 402
Tobsucht 654 740
Tod . . . . . 264—268 451 858
Tod, der, eine Wohltat 446
Tod der Liebe 235
Tod, ein Freund 264
Tod, früher 716
Tod, leichter 264
Tod, plötzlicher 267 594
Tod, sanfter 263
Tod, vorzeitiger 263
Todesangst 264
Todesarten 265
Todeserleichterung bei Krebs . . 548
Todesfälle, Siechtum nach Aderlaß 439
Todeskampf 446
Todeszeichen **817** 859
Toilette, billige 237
Toilette, harmonische 212
Toiletten-Essig 205
Toilettenmittel 204

Seite

Tollkirsche (Atropa) . . 473 835 896
Tolstoi über die Ehe 577
Tolstoi und die sexuelle Frage . . 827
Tomaten 82 630
Tonerde, essigsaure 489
Tonharmonie 189
Tonlosigkeit der Stimme 458
„Töpfchen", Gewöhnung daran . . 396
Topfpflanzen 712
Torfmooseinlagen 489
Tormentil (Blutwurz) 891
Tormentiltee 534 882
Totenflecken 817
Totenstarre 817
Totgeburten 282 895
Tötung des keimenden Lebens . . 628
Touristin, zweckmäßig gekleidete . 134
Trachoma, Tafel 15 448
Trachoma 441
Trachten der Frauen, verschiedene 142—147
Trachten, deutsche 147
Tragbahren zum Transport Verunglückter 870 871
Tragen des Kindes 392
Tragen, richtiges, des Kindes . . 400
Trägheit der Frauen 509
Tragkissen 392
Tränendrüsen 95
Tränenkanal-Vereiterung 481
Trangeruch 722
Trank, bester 49
Transport Verunglückter 861
Transsudation (Ausdünstung) der Atmungsschleimhaut 123
Trauben 86
Traubenkuren 817
Traubenzucker 71 99
Traumbilder, verworrene 818
Träumen 818
Treibende Obstsorten 426
Treibendes Prinzip 234
Trennung der Gatten 275
Treue des Mannes 253
Tribade **818** 827
Trichine 60 622
Trichinenkrankheit (Trichinose) 60 **818**
Trikotbinden 439
Trikotgewebe 148
Trikothemd 159

Seite

Trikothose 158
Trikotkleider 149 157
Trikotschweißeinlagen 437
Trikotunterkleider 149
Trikotwäsche 436
Trinken . . . . . 49 50 106—108
Trinken, unmäßiges 108 522
Trinkende Frauen 114
Trinker 25 434 653 718
Trinkerfamilie 821
Trinkerfarbe 23
Trinkergesicht 449
Trinkerheilstätten 785
Trinkerheirat 114
Trinkerrettung 114 115
Trinkertypus 113
Trinkwasser 107 713
Trinkwasser bei Typhus 823
Trinkzwang 637
Tripper . . . . 500 639 671 683 787 **818**—821 895
Tripper und Syphilis, Desinfektion bei 568
Tripperansteckung, wiederholte . . 579
Trippergift 476
Tripperinfektion 494
Tripperkokken 568
Tripperschleim 818
Trockendiät 50
Trockene Haut 181
Trockenfütterung 373
Trockenheit, unnatürliche der Haut 433
Trockenkost 511
Trockenkost bei Eierstocksblasen . . 580
Trockenkur nach Schroth . . 600 745
Trockenkur (Örtelsche) 600
Trockenpackung 536 770 821
Trockensubstanz 84
Trocknen feuchter Betten 856
Trommelfell 37
Tropenländer 124
Tropensonne 126
Trübsinn 743
Trüffel 83
Trunk, Folgen 524
Trunk, kalter 108
Trunkenheit von Angestellten . . 434
Trunksucht 112 115 602 665 728 748 **821**

Seite

Trunksucht (Epilepsie) 602
Tuben (Eileiter) 230
Tubenschwangerschaft 580
Tuberkel 490
Tuberkelbazillen 490 729
Tuberkelknötchen 729
Tuberkulose . 60 656 716 743 **821**
Tuberkulose der Haut 731
Tuberkulose des Bauchfells . . . 447
Tuch, dreieckiges 831
Tücher, feuchte 524
Tücher, kalte, Wirkung derselben . 583
Tuchschuhe, durchlässige 744
Tüll 149
Tüll, gemusterter 791
Turnanzug, Tafel 4 128
Turnen 822
Turnen, richtiges, Tafel 4 . . . 128
Turnende Frau, Tafel 30 . . . 848
Turnkleid 164
Typhöses Fieber 615
Typhus 515 560 746 **823**
Typus, männlicher 195
Typus, weiblicher 155 195

U.

Übel der Frauen 670
Übelkeit 121 538 **823** 895
Überanstrengung der kindlichen Knochen 402
Überanstrengung, geistige . . 664 758
Überanstrengung, sexuelle . 45 639 689 758 798
Überarbeitung 188
Überbein 824
Übereinanderwohnen 171
Überernährung 48 349
Überfütterung 289
Übergang zur festen Nahrung bei kleinen Kindern 387
Übergangsjahre 248
Übergangszeit, Schwärenbildung während der 431
Übergießung bei Menstruationsstörungen 744
Übergießung nach Trockenpackung . 587
Übergießungen 647 **824**
Überkultur 126

Seite

Überlieferungen in der Heilkunde . 462
Überredung 535
Überreizung, sexuelle . . . 772 **798**
Überschwängerung 270
Überschwemmte Bergwerke . . . 870
Überstrahlung eines Reizes . . . 777
Übertragung (Infektion) . . 343 690
Übertragung, körperliche 181
Übertragungsstoff 707
Überwachung der Geburt 327
Übungen am Muskelstärker, Tafel 22 640
Übungen, gymnastische . . . 178 669
Übungen mit dem Stab, Tafel 4 . 128
Übungen mit Hanteln, Tafel 30 . 848
Übungen, vom Becken ableitende . 675
Ulcus cruris (Beingeschwür) . . 826
Ultramarin 97
Umgebung der Gebärenden . . . 315
Umgebung der Schwangeren . 307 308
Umgebung des Schlafenden . . . 176
Umrechnungstabelle für Réaumur und Celsius 550
Umschläge 490 722 **824**
Umwälzungen im Organismus . . 695
Umwandlung des Kindes zur Jungfrau 235
Unbefangenheit, kindliche 693
Unbekleidete Kinder 394
Unberührtheit, geschlechtliche . . . 692
Undurchlässigkeit der Kleiderstoffe . 148
Unempfindlichkeit, künstliche . . . 453
Unempfindlichkeit, lokale 556
Unempfindlichkeit, sexuelle . . . 227
Unerbittlichkeit der Naturgesetze . 250
Unerfahrenheit der jungen Frauen 231
Unerwünschtes Kind 233
Unfruchtbarkeit . 139 305 513 612 640 643 645 700 819 **825**
Ungeborenes, seine Gefährdung . . 282
Ungeschnürte weibliche Gestalt . . 133
Ungesunde Wohnungen 169
Ungezogenheit, sogenannte 420
Unglückliche 748
Unglücksfälle 825
Unglücksfälle, erste Hilfe 472 **858—871**
Unglücksfälle und Alkohol . . . 434
Unheilbare Eiterbeulen 430
Unheilbare Leiden bei chronischen Durchfällen 564

Seite

Unikum-Apparat 180
Unkenntnis 232
Unkeuschheit in der Ehe 577
Unklare Fälle 457
Unlust beim Essen 590
Unmäßigkeit, sexuelle . . . 234 608
Unnatürlichen Verkehrs, Folgen des 565
Unreiner Geburtsbehandlung, Folgen von 501
Unruhige Menschen 178
Unsittlicher geschlechtlicher Verkehr 254
Unstillbare Blutungen, sogenannte . 532
Unterbauchwaschungen bei Bruch . 543
Unterbauchwaschungen, kalte . . 514
Unterbindung bei Blutungen . . 533
Unterbrechung des Begattungsaktes 252
Unterdrückung des Geschlechtstriebes 236
Unterdrückung des Stuhlganges . 672
Unterernährung 48 452
Unterkieferverrenkung 749
Unterkleider 149
Unterkleidung, reformierte . . . 162
Unterlagen des Bettes 167
Unterlagen, feste, für Säuglinge . 392
Unterlassungssünde 644
Unterleibsleiden, einseitiges . . . 659
Unterleibsschmerzen 650
Unterleibsstörungen 625
Unterleibstyphus 823
Unterricht in Massage 184
Unterröcke 157
Unterscheidung der Blutquelle bei ausgeworfenem Blut 530
Unterschenkelgeschwür . . . **826** 830
Unterschieber (Stechbecken) . . . 826
Unterschied zwischen Güssen und Bädern 461
Unterschlagung 826
Unterstützung junger Ehepaare . . 237
Untersuchung bei Jungfrauen . . 302
Untersuchung der Gebärmutter 825 **827**
Untersuchung der nackten Kinder durch die Mutter 549 781
Untersuchung des Verunglückten . 858
Untersuchung von Wöchnerinnen . 343
Untersuchung vor der Heirat . . 302
Unvermögen, männliches 689
Unvollkommenheit der Schutzmittel 254
Unwissenheit der Frauen 100

Seite

Unwohlsein, sogenanntes, siehe Menstruation 18 45
Unzucht, gewerbliche 234
Unzucht in der Ehe 239
Unzucht (widernatürliche) 818
Unzüchtige Bilder 765
Urämie (Harnvergiftung) 671 760 **827**
Uranismus (Verkehrte Geschlechtsempfindung) 827
Urin, blutroter 760
Urinabgang, vermehrter 761
Urinhalter 828
Urinsatz 521
Urinuntersuchung 828
Urniere 43
Urning 827
Ursinnesorgan 38
Urteil, subjektives 191
Urticaria (Nesselausschlag) . **759** 828
Uterus (Gebärmutter) . **42 225** 828
Uterus, männlicher 43
Uterus und Brustdrüsenschmerzen . 544
Uterusblutungen . . 338 450 461 533
Uteruskörper, Formveränderungen . 139
Uterusmyome (Gebärmuttergewächs) 626
Uterusschmerzen, krampfartige . . 527
Uterusverlagerung 513

V.

Vagina (Scheide) 828
Vaginismus 828
Vagusreizung 791
Valil 496
Vanille 95 891 896
Vaseline 203 828
Vater, trunksüchtiger 346
Vegetabilien 829
Vegetarianer 566 829
Vegetarische Kost bei Eiterungen . 432
Vegetarismus . 237 668 685 722 **829**
Veilchen (Viola) 891
Veilchenduft 770
Veilchenwurzel 548
Veitstanz (Chorea) **554** 707 748 **829**
Venen 12 **529**
Venenblutung 535 **830**
Venenentzündung 830
Venenerweiterung 137

Seite

Venenfluß, langsamer 438
Venenknoten 830
Venenstauung 772
Venöses Blut 17
Ventilation 637
Ventilationsgewebe 150
Venus 133
Venus, mediceische 194
Venus, Tafel 3 80
Veranlagung zu ansteckenden Krankheiten 455
Verantwortung der Eltern . 289 423
Verantwortung der Frau 101 104 224 231 282
Verantwortung der Mutter . 284 285
Verantwortung, mütterliche . . . 362
Verarmung des Bodens 52
Verbände 517 **831**
Verbandtuch, dreieckiges 831
Verbiegungen der Wirbelsäule . . 405
Verbildungen, anatomische, angeborene 422
Verbindungen, chemische . . . 13 53
Verblutungstod 639
Verbrauch des Weibes durch Fortpflanzung 224
Verbrecher 748
Verbrennung 831 895
Verbrennung, innere 55 129
Verbrennungsprozeß, exzessiver . . 615
Verbrennungsvorgang 22
Verbrennungswärme 127
Verdächtige Erscheinungen bei Kindern 420
Verdaulichkeit, eine Hauptbedingung 66
Verdauung 832
Verdauung und Humor 734
Verdauungsapparat 29 833
Verdauungsbeschwerden . 75 610 613
Verdauungskraft 47
Verdauungsleiden 627
Verdauungssäfte 55 75
Verdauungsschlauch 29 833
Verdauungsschwäche . . . 505 539 675
Verdauungsstörungen . . . 391 **833**
Verdauungsstörungen bei Säuglingen 381
Verdauungsträgheit 611
Verehelichung, frühe . . . 238 249
Verehelichung, Hindernisse . . . 236

Seite

Verehelichung, Verbot der . . . 302
Verein abstinenter Ärzte und Lehrer 116
Vereinigung der Gatten, seltene . 239
Vereinigung der Keimzellen . . . 269
Vererbung 276 277 **603** 716
Vererbungsgesetz 267
Verfahren, physikalisch-diätetisches . 600
Verfall 12 451
Verfärbung bei Vergiftung und Erstickung 835 836 864
Verfilzen langer Kopfhaare . . . 847
Verfolgungswahn 833
Vergeßlichkeit, auffallende 671
Vergiftung . . 536 539 619 705 784 **833—838**
Vergiftung durch Blausäure . . . 525
Vergiftung durch Fleischgenuß . . 622
Vergiftung durch Harn . . 760 761
Vergiftung durch Infektionsstoffe . 343
Vergiftung durch Kohlenoxydgas . 705
Vergiftung durch Phosphor . . . 506
Vergiftung durch Selbstgifte . . . 27
Vergiftung durch Würste 850
Vergiftungserscheinungen . . 464 748
Vergiftungsstoff 724
Vergleich nackter Kinder 322
Verhalten bei Epidemien 456
Verhalten des Harns . . . 513 522
Verhalten in der Ehe . . 230 231 233
Verhalten während der Menstruation 241
Verhaltungsmaßregeln für Schwangere 281
Verhaltungsmaßregeln gegen sexuelle Gleichgültigkeit der Frau . 275 276
Verheiratung, zu späte . . . 236 238
Verhungern 838
Verhungerte 839
Verhütung, berechtigte 207
Verhütungsmittel, sicherstes . 259 262
Verirrte 765 766
Verirrungen der Jugend 233
Verirrungen, folgenschwere . . . 748
Verirrungen, geschlechtliche . 252 664 678 827
Verirrungen im ehelichen Leben . 252
Verkalkung der Leibesfrucht . . . 503
Verkehr, ehelicher 239
Verkehr mit der Jugend 268
Verkleben der Haare 847

Seite

Verknöcherung des Schädels, zu frühe 623
Verkrümmte Gliedmaßen 768
Verkrümmungen des Skeletts . . 597
Verkrümmungen, ihre orthopädische Behandlung 411
Verkrüppelungen der Kinder . 404—411
Verkümmerung der Milchdrüsen . 346
Verkümmerung des Körpers . . . 136
Verlagerung der Gebärmutter 304 513 625
Verletzung des weiblichen Zartgefühls 815
Verletzungen 732 **839** 840
Verletzungen der Nerven 720
Verletzungen des Auges . . 478 840
Verletzungen des Gehirns . . . 623
Verlust der Schönheit 203
Verlust der Selbstbeherrschung . . 234
Verlust der weiblichen Reize . . . 249
Vermeidung der Erregung . . . 818
Verminderung der Bevölkerung . . 262
Vernachlässigung kalter Füße . . 632
Veronal (Betäubungsmittel) . . . 755
Verrenkungen 840
Verrichtungen des Körpers . . . 772
Verrücktheit 654
Versäuerung 52
Versäumnisse bei drohender Krankheit 436
Verschiebung innerer Organe . . 133
Verschiedenheit der Lebensverhältnisse 51
Verschlechterung durch Massage . 181
Verschleimung (Blutspeien) . . . 895
Verschleppen von Eiterbeulen . . 589
„Verschlucken“ 857
Verschlucken von Fremdkörpern . . 697
Verschluß eiternder Wunden . . . 432
Verschönerung des Teints . . . 222
Verschüttete Schächte 870
Verschwendung der Natur . . . 270
Verschwinden von Krankheiten nach Fieber 615
„Versehen“ der Mütter 308
Versiegen der Menstruation . . . 579
Verspätete Hilfe 616
Verständiges Arbeiten 206
Verständnis der Verwandten . . 237
Verständnis für Geschlechtsleben . 223
Verstauchung 840
Versteifung bei Gelenkleiden, Vorbeugung der 454

Seite

Versteifung eines Beines 683
Verstellung bei Veitstanz 554
Verstopfend wirkendes Mittel . . 873
Verstopfende Diät 713
Verstopfung 562 **806**
Verstopfung bei Säuglingen . 384 772
Verstopfung der Hautporen . . . 829
Verstopfung der Wunde 532
Verstopfung durch Milch 349
Verstopfung, vorübergehende Hilfe bei 518
Versuche an lebenden Tieren . . 841
Versuche im Gehen, Tafel 13 . . 368
Versündigung an Neugeborenen . 340
Vertiefung in der Schädeldecke . . 623
Verunglückte, Belebungsversuche 472 865
Verunglückte, ihre Untersuchung . 858
Verunglückte, ihr Transport . . . 861
Verunreinigung der Flüsse . . . 199
Verwachsung, alte 816
Verwachsung der verlagerten Gebärmutter 332
Verwachsung des Mutterkuchens . 337
Verwachsung, knöcherne, der Gelenke 454
Verwaiste 825
Verwandtschaft, tierische 3
Verweichlichte Frauen 428
Verweichlichte Personen 606
Verweilen im Bett 166
Verwesung 66
Vibrationsmassage, Tafel 27 . . 768
Vibrationsmassage . 611 718 734 757
Vieh-Fütterungsverhältnisse und Milch 373
Vielessen und -Trinken 31 33
Vielfresserei 608
Vielmännerei 774
Vielweiberei 301
Vierzellenbad, elektrisches 593
Villensystem 170
Visionen 36
Vivisektion (wissenschaftliche Versuche an lebenden Tieren) 841
Vogel, Dr., über Geschlechtsbestimmung 276
Vögel, junge 65
Volants am Kleiderrock 158
Völkerschaften, südliche 829
Volksbäder, alte 491

Seite

Volksgesundheit 366
Volksheilkunde und -Hygiene . . 583
Volksnahrung 102
Vollbad 390 **493**
Vollbad, ansteigend, bei Säuglingen 382
Vollbad bei Bräune 537
Vollbad bei Brechdurchfall . . . 539
Vollbad bei Diphtherie 573
Vollbad bei Gicht 661
Vollbad bei Harnverhaltung . . . 672
Vollbad bei Husten 686
Vollbad bei Hysterie 688
Vollbad bei Masern 741
Vollbad bei Nervenkrankheit . . . 758
Vollbad bei Ruhr 782
Vollbad, heißes 457
Vollbad, kohlensaures 475
Vollbad vor Trockenpackung . . . 770
Vollblütigkeit 842
Vollgefühl im Leibe 285
Vollguß, Tafel 29 832
Vollmilch mit Fettkügelchen . . . 61
„Vollsein“ 503
Vollsein in der rechten Seite . . 721
Vorbehandlung der Brüste . . . 335
Vorbeugen gegen Impfvergiftung . 398
Vorbeugen in der Frauenheilkunde 625
Vorbeugung ansteckender Krankheiten 450 **456** 786
Vorbeugung bei Zahnerkrankungen 852
Vorbeugung für die Wechseljahre 249 251
Vorbeugung gegen Wundliegen . . 474
Vorbeugung, unerläßliche 250
Vorfall des Mastdarmes 895
Vorfall kleiner Teile bei der Geburt 312
Vorhänge, dunkelgrüne 364
Vorhautschwellung 772 820
Vorhautverengung . . . 385 509 772
Vorhöfe 12
Vorratskammer 121
Vorsicht bei Benützung gewisser Pflanzen 896
Vorsicht beim Heiraten . . 302 807 808
Vorsichtsmaßregeln im Krankenzimmer bei Typhus, Cholera . . . 456
Vorwärtsknickung des Uterus . . 512
Vorzüge der Gestalt 197
Vorzüge und Fehler des weiblichen Geschlechts, Tafel 3 80

Seite

W.

Wacholder (Juniperus) . . 875 891
Wacholderbeeren . . . 506 875 **842**
Wachsenlassen der Haare 210
Wachstuch, Tafel 20 576
Wachstum der befruchteten Eizelle 269
Waden, trockene 434
Wadendampfpackungen 502
Wadenkrampf 552 **842**
Wadenpackung, Tafel 20 576
Wadenpackung bei Gehirnschlag . 654
Wadenpackung bei Rachenkatarrh . 776
Wadenpackungen 728
Wadenwickel, kalte 454 474
Wadenwickel, kalte, bei Bronchialkatarrh 541
Wadenwickel, kalte, bei Schlaflosigkeit 789
Wägen des Säuglings 361
Wagenfahren 189
Wahl der Frau, unzeitgemäße . . 497
Wahnidee 620
Wahnsinn, moralischer 747
Wahnvorstellungen 567
Waisen 825
Walcherscher Reservoirapparat bei Grubenunfällen 871
Wald, dichter 124
Waldleben, stilles 268
Waldluft 124 790
Waldluftbäder 692
Walken des Erstickten 472
Walnuß 71 86 90 891
Walnußblätter 842
Walrat 203
Wälzen gegen Fettbauch 611
Wanderniere 142 **843**
Wandernieren-Bandage 843
Wangen, blühende 222
Wannen 492 845
Wärme 596
Wärme der Federdecken 167
Wärme, eigene 581
Wärme, feuchte 796
Wärme, tierische 55
Wärmeabgabe des Körpers . . . 128
Wärmeansammlung 587
Wärmeausstrahlung 22
Wärmebecher 371

Seite

Wärmebildner 55
Wärmeentziehende Umschläge . . 824
Wärmeentziehung 587
Wärmeentziehung bei Schwerkranken 510
Wärmeerzeugung . . 22 54 70 127
Wärmeflasche 460 502 **843**
Wärmegrade 492
Wärmeleitung 147
Wärmemessung 812
Wärmemessung der Säuglingsspeise 375
Wärmemittel für Kinder 383
Wärmequellen 127 587
Wärmeregulierung 23 581
Wärmestauung 170
Wärmeverlust bei kalten Anwendungen 428 429
Wärmezufuhr bei Verunglückten . 867
Wärmezufuhr für Neugeborene . . 359
Warmfrottieren der Hände . . . 763
Warmwerden nach dem Bade, Mittel zum 496
Warnmittel der Natur 590
Warnung vor Badespiegeln . . . 494
Warnung vor Geheimmitteln . . 430
Warnung vor Opium und Eis bei Bauchfellentzündung 502
Warnungszeichen 436
Warzen 660 **844** 895
Warzen am After 444
Warzen, eingezogene 347
Warzeneinrisse 352
Warzenhaut bei Stillenden . . . 352
Wäsche der Kranken . . . 713 823
Wäsche, feuchte, riechende 586
Wäsche, schmutzige 170
Wäschebehandlung bei Epidemien . 457
Waschen der Haare 199 211
Wäschewechsel während der Menstruation 245
Waschungen, Tafel 29 832
Waschungen **844**
Waschungen der äußeren Geschlechtsteile 243
Waschungen, kühle 437
Waschungen, laue 442 486
Waschungen, lauwarme, während des Unwohlseins 243
Wasser 26 50 824
Wasser, abgekochtes . . . 432 458 849

Seite

Wasser als Abführmittel 426
Wasser, eisenhaltiges 589
Wasser, gestandenes, trübes . . . 107
Wasser, hartes, weiches . . 107 200
Wasser, heißes 458 830
Wasser, kalkhaltiges 107
Wasser, kaltes 701
Wasser, kaltes, schluckweise, bei Heißhunger 678
Wasser, keimtötendes 257
Wasser, laues 432
Wasser mit Milchzucker 360
Wasser, praktische Anwendungsform 439 443 616
Wasser, schlechtes 823
Wasser, schluckweise getrunkenes . 108
Wasser, seine Bestandteile . . . 53
Wasser, siedendes 568
Wasser, viel, als Gegenmittel bei Säurevergiftung 835
Wasser zum Waschen . . . 198 200
Wasser zur Abszeßbehandlung . . 432
Wasserabgabe 23 26 123
Wasserabzapfung 548
Wasseranwendung, Tafel 29 . . . 832
Wasseranwendung, ableitende . . 744
Wasseranwendung, antreibende . . 199
Wasseranwendungen bei Augenleiden 477
Wasseranwendungen bei Knickung . 514
Wasseranwendungen während der Menstruation 243 245
Wasseranwendungen, Wärmebestimmung bei 492
Wasseraufnahme 26 50
Wasserbad mit Milch 370
Wasserbäder 268
Wasserbäder, heiße, bei Cholera nostras 553
Wasserbedarf 26
Wasserbehandlung 618 678
Wasserbehandlung in der Geburtshilfe 338
„Wasserbett“ 832
Wasserbildung 26
Wasserbruch (Hydrokele) . . . 844
Wasserdampf 19 119 458
Wasserdichte Einlagen 392
Wassereinläufe mit Fremdstoffen gemischt 562
Wasserelektrizität 594

Seite

Wasserentziehung 587
Wasserfanatiker 463
Wassergehalt 52 72
Wassergeruch 123
Wassergymnastik 845
Wasserheilkunde . . 491 774 816 **845**
Wasserheilmethode 646 701
Wasserkissen 726
Wasserkopf 324 377 **845**
Wasserlassen, schmerzhaftes, bei Wöchnerinnen 354
Wassermelone 630
Wasserplanschen 404
Wasserscheu bei Menstruation . . 242
Wasserschierling (Cicuta) . . . 896
Wasserspülungen 488
Wasserstoff-Superoxyd . . . 433 458
Wassersucht . 622 760 **845** 874 895
Wassertreibende Massage 522
Wassertreten 803
Wassertrinken 50 107 267 426
Wassertrinken bei Hitzschlag . . . 683
Wassertrinken, nüchtern 108
Wassertrinken, schädliches . . 107 108
Wassertropfen 107
Wasserüberfluß des Organismus . 50
Wasserverarmung der Gewebe . . 50
Wasserwirkungen, spezifische . . . 491
Wattebausch als Verhütungsmittel 257
Wattebauschscheinlage, naß . . 442 445
Watterollen, nasse 639
Wattetupfer 752
Wechsel 248
Wechselarmbad 647 668
Wechselbäder 846
Wechselbeinbäder bei Gebärmutterverlagerung 648
Wechselfieber 746 **846** 895
Wechselfußbäder 490 846
Wechselgesichtsbäder 203
Wechselgüsse 846
Wechselguß zur Beschleunigung der Nachgeburt 337
Wechseljahre . . . . 246—251 **847**
Wechseljahre, schwere . . . 250 700
Wechselübergießung 454
Weck (Hersteller von Dunstkochgläsern) 93
Weckung der Lebensgeister . . . 505

Seite

Wegerich (Spitzwegerich) . . 873 892
Wehen 309 312
Wehen, krankhafte . . 313—316 334
Wehenerregende Mittel . 315 331 896
Weibliche Geschlechtskrankheiten . 625
Weibliche Normalgestalt 192
Weibliche Schönheit 193
„Weibliche Trauerweiden“ . . . 627
Weibliche Würde 232
Weiblicher Brustkorb 132
Weiblicher Geschlechtstypus . . . 195
Weiblicher Sport, Tafel 25 . . . 720
Weiblicher Typus 155
Weibliches Becken 8
Weibliches Geschlecht 9
Weibliches Knochengerüst 6
Weicherhaltung der kindlichen Knochen . . . . . 322—324
Weichheit der Knochen 597
Weichlichkeit, zunehmende . . 241 720
Weichsel (saure Kirschen) 884
Weichselzopf 847
Weichteile 9
Weidentiere, ihre Milch 373
Wein 110
Weine, künstliche 108
Weinen 777
Weinerliche Stimmung 627
Weinessig 96
Weinkrampf 847
Weinsäure 92
Weinsteinsäure 538
Weintrauben 89 101 892
Weißblutkrankheit 746
Weißbrot 76
Weiße Kleider 148
Weißer Fluß 622 640 **847**
Weißkrautblatt 79
Weißlinge 448
Weißmehl 73
Weitsichtigkeit 36 476 **848**
Weizen 71 74
Weizenmehl 74 76
Wellenschlagen 202
Wellige Haare 212
Welt, anorganische 53
„Weltkörper im Kleinen“ 277
Wendung auf den Kopf . 320 329 355
Wendung des Kindes im Uterus . 329

Seite

Wendung in Fußlage 318
Wendung, innere, kombinierte . . 329
Werdezeit des Kindes 307
Wermuth (Beifuß, Artemisia) 879 892
Wermuttee 715
Wetter, kaltes 669
„Wetter, schlagende“ 869
Wetteranzeiger 499
Wetterveränderungen, Vorausfühlen von 499
Wettfahren 189
Wichtige Jahre 693 694
Wickel 672
Wickel aus Trikot oder Rohseide 583 710 711
Wickelbänder, breite 393
Wicklung des Kindes 363
Widerstandsfähigkeit gegen ansteckende Krankheiten 495
Widerstandsgymnastik . . . 180 469
Widerstandskraft, natürliche . . . 428
Widerstandslosigkeit, körperliche, des weiblichen Geschlechts 223
Widerwille gegen Speisen . . . 590
Wiederbelebungsversuche . 863 864 865
Wiederherstellung der Kräfte . . 606
Wiel, über Kennzeichen des gesunden und kranken Fleisches . 61
Wiesbaden 696 777
Wiesenkräuter 80
Wiesenschaumkraut 892
Wildbäder 813
Wildbret 58
Wildes Fleisch 618
Willensakt 14
Willensberauschung 686
Willenseinfluß auf Blutungen . . 535
Willenskraft 688 **848**
Willensschwaches Geschlecht . . . 848
Willensübertragung 535
Willensübung 720 759
Willkürliche Muskeln 10
Wimpern 35
Windelhöschen 395
Windpocken 524
Windsucht 519
Windtreibende Mittel 520
Winke für Bräute und Ehefrauen 302
Winterkohl 79
Winternitz 845

Seite

Wirbelkörper-Erkrankungen . . . 848
Wirbelsäule 4 9 14
Wirbelsäuleanschwellungen . . . 849
Wirbelsäulefehler 303
Wirbelsäule, Veränderungen beim Atmen 471
Wirbelsäule-Verbiegungen . 405 781
Wirken, selbstloses 269
Wirkung der Bäder 491
Wirkung des Alkohols, Tafel 6 . . 192
Wirkung des Fiebers 615
Wirkung des Wassers 268
Wirkung des Wassers auf Speisen 103
Wirkungen des Schlafes im Freien 175
Wirtschaften 636 776
Wirtschaftlichkeit der Frau . . . 237
Wirtshausleben 522 636
Wissenschaftliche Ernährungslehre . 51
Wissenschaftliche Heilkunde . . . 582
Wochenbett, Antisepsis 343
Wochenbett, normales . . . 339—342
Wochenfluß 341
„Wochenpflegerinnen“ 675
„Wochenstube“ 362
Wöchnerin 339
Wöchnerin, ihr Körpergewicht . . 342
Wöchnerin, ihr Ruhebedürfnis 341 360 361
Wöchnerin, ihre Ernährung . 364 365
Wöchnerin, ihre Pflegerin . . . 674
Wöchnerin, Stuhlgang 341
Wöchnerin, vernünftige 362
Wöchnerinnen-Untersuchungen . . 343
Wohlbehagen nach Massage . . . 816
Wohlgerüche 119 770
Wohlriechende Kräuter . . . 461 715
Wohlverleih (Arnika) 878
Wohnräume 172
Wohnung, unsere . . **169—174** 849
Wohnungen, feuchte 779
Wohnungen, gesunde 170
Wohnungen, städtische 169
Wohnungsverhältnisse und Kinder 401
„Wolf“ 849
Wolf der Nase 756
Wolf (Flechte) 621
Wolf's Aschenanalysen 84
Wolffscher Gang 43
Wolfsrachen 746

Seite

Wolkenwasser 107
Wolldecken 167
Wolle 147
Wollhaare 25
„Wollust des Schmerzes“ 627
Wollustorgane 227
Wucherungen, krebsige 626
„Wühlhuber“, Kneippscher 427 619 **849**
Wundbehandlung . . 432 504 839 **849**
Wunden 839 858 896
Wunden, kleine 599
Wunden und Starrkrampf . . . 804
Wunderanstalt „Jungbrunnen“ . . 220
Wunderfrauen 844
Wundertrank 880
Wundfieber 896
Wundfläche der Gebärmutter . . 336
Wundgaze 673
Wundkrankheiten 343
Wundliegen 726
Wundstellen 473
Wundverbände 534
Wundwatte 673
Wundwerden . . 473 486 668 **849**
Wundwerden der Säuglinge . . . 378
Würde der Frau 235
Würfelzucker, ultramarinhaltiger 97 539
Würgen bei Säuglingen 383
Würgengel der Kindheit 573
Würmer 806 **850**
Würmer im After 444
Wurmfarn (Aspidium) . . 874 892
Wurmfortsatz 527
Wurmkrankheiten 804 874
Wurmmittel 783 896
Wurmsamen 892
Wurst 59 100
Wurstgift 59 662 837 850
Wurzelabkochung 524
Wurzelbehandlung (Zähne) . . . 853
Wurzelbrühen 104 713
Wurzeleiterung 501
Wurzelgemüse 81
Wurzelhautentzündung 505
Wurzeln 71
Wurzelsuppe 851
Wurzelsuppen beim Darmkrebs . . 565
Würzen der Speisen 94
Wüstenluft 123

Seite

Wutanfälle 851
Wutkrankheit 833 **851**

X.

Xantin 57
X-Beine 417

Z.

Zahnarzt 215
Zahnbein 852
Zahnbürste 216
Zahn-Karies 217
Zähne . . . 30 773 **852** 853 896
Zähne der Landleute 216
Zähne, ihre Aufgabe 30
Zähne, kariöse 757
Zähne, künstliche 719 852
Zähne und Obst 216
Zähne, unregelmäßige 422
Zähne, wackelnde 896
Zähneklappern 777
Zahnen 386 387
Zahnentwicklung 386
Zahnfäule (Karies) 773 853
Zahnfieber 386
Zahnfleisch, blutendes 219
Zahnfleisch, schlaffes 752
Zahnfleisch, skorbutisches 896
Zahngebiß, bleibendes 386
Zahngeschwür 853
Zahnheilkunde, Empfindungslosigkeit in der 453
Zahnhöhle 852
Zahnhusten, -krämpfe 386
Zahnkrankheiten 386 806
Zahnlücken 216
Zahnoperationen 453
Zahnpflege 216 852
Zahnplomben 773
Zahnpulver 216 875 896
Zahnreinigungsmittel 216
Zahnreißen unter Narkotica . . . 453
Zahnschmelz 217 852
Zahnschmerzen 216 896
Zahnverderber 217
„Zahnwurz“ (Pyrethrum) . . . 879

Seite

Zahnwurzeleiterung 505
Zahnwurzelgeschwulst 715
Zahnziehen 853
Zange zur Geburtshilfe 316
Zangengeburt 316 328
Zäpfchenbelag, übelriechender . . 571
Zäpfchenlähmung 755
Zartgefühl, natürliches 231
Zauberei 535
Zehen 209
Zehenoperationen 754
Zehenpflege 209
Zehenschmerzen 661
Zehenverkrüppelung 153
Zehrkrankheit 728
Zeichen der Gesundheit 197
Zeichen der Krankheit eines Kindes 375
Zelle, tierische 54
Zellen, verhornte 22
Zellenfärbung der Haut 656
Zellenproduktion 229
Zellkern der menschlichen Eizelle . 269
Zellulose 54 **853**
Zelte 169
Zentaurin 873
Zentralnervensystem **854**
Zentralorgan 652
Zentrifugalapparat 372
Zephir-Röhren-Pessar Ideal . . . 259
Zerkleinerung der Speisen . . . 29
Zernest, Dr., Lebensessenzen . . . 877
Zerreißbarkeit der Gefäßwände 531 653
Zerreißen der Blasenwand . . . 670
Zerreißen der Gebärmutter . . . 329
Zerreißen von Muskelfasern . . . 682
Zersplitterung der Knochen . . . 703
Zerstörung des ehelichen Glückes . 253
Zerstörungswut des Kindes . . . 402
Zerstreutheit 766
Zerstreuungslinsen 540
Zerteilung von Ausschlägen . . . 457
Zetrarsäure 876
Zichorie 80
Ziegelmehlfarbiger Urin 661
Ziegelmehlsediment 26
Ziegelsteine als Wärmehalter . . 854
Ziegenfleisch 58
Ziegenmilch 62
„Ziegenpeter“ 749

Seite

Ziehen des Eiters 618
Ziehen im Kreuz 484
Ziehender Schmerz im Unterleib . 640
Zimmergymnastik 179 636
Zimmerluft, übelriechende . . . 171
Zimmer-Luftbad 725
Zimmerluft-Bewegung 726
Zimmet (Cinnamomum) . . 94 892
Zimtöl 896
Zinnkraut 673 715 874 889
Zinnkrauttee 638 715
Zipperlein 661
Zirkelbinde 517
Zirkulationsstörungen 198 465 584 814 **854**
Zitrone 92 **855**
Zitronenessenzen 97
Zitronenkur 92 855
Zitronenlimonade . . 98 110 660 770
Zitronensaft 616 741
Zitronensaft, verdünnt, bei Laugenvergiftung 835
Zitronensäure 96
Zitronenschale 94
Zitronenwasser 447 458 671 749 832
Zittermassage . . . 483 611 718 757
Zittern 758
Zitterwahnsinn 784
Zola über „Fruchtbarkeit“ . . . 629
Zola über Mutterbrust 805
Zopf 199
Züchtigkeit 766
Zuchtmittel 765
Zucker . . . . . 54 57 95 97—99
Zuckerausscheidung 856
Zuckerbildung 31
Zuckererbsen 82
Zuckergehalt 89
Zuckerharnruhr (Diabetes) . 671 **856** 896
Zuckerkranke 697
Zuckernaschen der Kinder 98
Zuckerrohrsaft 97
Zuckersucht 98
Zuckerstoff 70
Zuckungen 707 758 777 829
Zufriedenheit 404
Zügellosigkeit, sexuelle 231
Zügelung der Phantasie 771

Seite

Zugluft 118 428
Zugpflaster 504 798
Zugrundegehen des Auges . . . 477
Zugtiere 841
Zukunft der Söhne 234
Zunge 857
Zunge, belegte . . . **505** 735 857
Zunge, gerötete 786
Zunge, rissige 857
Zungenbeingriff 604 857
Zungengeschwulst 627
Zungenlähmung 896
Zungenrücken, Zungenwärzchen . . 38
Zurückbleiben geistiger Fähigkeiten . 623
Zurückhaltung im ehelichen Leben . 239
Zusammenleben, inniges 237
Zusammenleben, vertrauliches . . 252
Zusammenpressen der Pulsadern . 532 533
Zusammenschlafen der Eheleute . 240
Zusammensetzung, chemische . . . 13
Zusammenstellung der Nahrungsmittel 100 101 102
Zusammenstellung, einfache, der Speisen 456
Zusammenziehende Stoffe 504
Zusammenziehung des Magens . . 184
Zuträglichkeit der Kuhmilch . . . 369
Zuzug frischer Luft (bestes Desinfektionsmittel) 568
Zwang der Abstinenz für Angestellte 434
Zwangsjacke 740
Zwangsimpfung 397
Zwerchfell 20
Zwerchfellatmen 140 185 471
Zwetschgen 89
Zwieback 78
Zwieback, peptonisierter 770
Zwiebeln (Porrum cepa) . . 81 892
Zwillinge 320
Zwillingsgeburt 325
Zwillingsschwangerschaft 325
Zwischenschichte, störende 258
Zwitter (Hermaphroditen) . 681 857
Zwölffingerdarm 31
Zyankali 525 554 837 858
Zyanose (Blausucht) 525 554 727 858
Zyste 858

Verzeichnis der Text-Illustrationen und Tafeln.

a) Text-Illustrationen.

Seite

A.

Abnabeln, das 359
Abschnürung eines Armes bei Blutungen 534
Abszeß der rechten Bartholinischen Drüse 500
Abwaschung 435
Aderbein, gewickeltes 439
Apparat, heilgymnastischer, „Werde gesund“ 180
Armguß 463
Armübung mit Hanteln 669
Arterielle Blutung 535
Atemübung, Sylvesterſche, erste Bewegung 470
Atemübung, Sylvesterſche, zweite Bewegung 471
Auge, a) einseitiger Verband des Auges, b) doppelter Verband des Auges 480
Augenbad 475
Augenhöhle, die knöcherne mit dem Augapfel 35
Augenhöhle, senkrechter Schnitt durch die 36
Augenmassage 483
Ausatmung 140
Auswurf bei 200 facher Vergrößerung 489

B.

Backenzahn, gesunder 852
Badethermometer 673
Ballonspritze 560
Bandwurm, menschlicher 497
Bartholinische Drüse, Abszeß der rechten 500
Baucheingeweide, Ansicht des Baucheingeweides in natürlicher Lagerung von vorn 32
Bauchflasche 426
Bauchflasche in ein nasses Tuch eingeschlagen 501
Bauchgymnastik 503
Bauchhöhle von vorn, nach Entfernung des Bauchfelles und der Bauchspeicheldrüse 760
Bauchorgane, natürliche Lage der . 141
Bauchorgane, verschobene Lage der 141
Becken, kleines, seine Grenze . . . 305
Becken, knöchernes, mit Durchmessern 303
Becken, männliches und weibliches 7
Becken, Sagittalschnitt durch das Becken einer gefrorenen weiblichen Leiche 43 637
Becken, verkrüppeltes, infolge schwerer Rhachitis 600
Becken, weibliches, a) normales, b) ungleichmäßig verengtes, c) plattes verengtes, d) schräg verengtes 598
Becken, weibliches und seine Teile 8
Beckeninhalt von oben gesehen . . 139
Befruchtetes Ei, Einlagerung des befruchteten Eies in die Gebärmutter-Schleimhaut 272

Seite

Bein mit Krampfadern und engem Strumpfband 137
Bein, Saugadern des Beines, Lymphgefäße 136
Beinbad 493
Beinbad in Querlage 531
Beindampfbad 461
Beinmassage bei Krampfadern . . 710
Belebungsversuche bei einer Verunglückten 473
Beleucht-Akt bei Lupuskranken und Haut-Tuberkulose 729
Bett, Steiner'sches 166
Bettbad einer Schwerkranken . . 510
Bewegung der erwärmten Zimmerluft 725
Bidet 244
Bidet mit Klysopumpe 244
Bier, ein Glas bayerisches (Kulmbacher) mit prozentualen Angaben seines Alkohol-, Wasser- und Nährstoffgehaltes 111
Binde, aufgerollte 517 674
Binde, einköpfige 517
Binde, zweiköpfige 517
Blasenscheidenvorfall 647
Bluttörperchen 529
Blutkörperchen, rote und weiße . . 17
Brenn-Akt bei Lupuskranken und Haut-Tuberkulose 730
Brennglasbehandlung 661
Brot, schimmliges 78
Bruchband, doppelseitiges 725
Bruchband, elastisches 546
Brust, gut gebaute 195
Brust, schlecht gebaute und Schnürfurche 197
Brust, Teilschnitt durch die weibliche 46
Brust- und Bauchhöhle, Umfang der, nach erfolgter Ausatmung und Einatmung 185 469
Brustdrüse, senkrechter Schnitt durch die 346
Brustfell, tuberkulöses eines Rindes 59
Brusthebung 468
Brustkorb der Venus von Milo . 132
Brustkorb einer französischen Modedame 132
Brustkorb, menschlicher 5

Seite

Brustſtärker 186
Brusttuch, das dreieckige 348
Brustumfang, Messen des 409
Brustwarzen, ihr Schutz durch eine Nußschale 547
Busenheber, schwedischer 158

C.

Credéscher Handgriff zur Entfernung der Nachgeburt 336

D.

Dammriß, unvollständiger . . . 354
Dampfinhalationsapparat 559
Dampftruken mit und ohne Überzug 675
Dampftopf 559
Darmmassage, einfachste 184
Darmrohr, hohes 561
Dickmilch mit geronnenen Kaseinmassen 62
Dreiviertelpackung 585
Druckverband bei einer Wunde auf dem Rücken 534
Durchschnitt durch die Schleimhaut des menschlichen Zwölffingerdarmes . 31

E.

Eileiterschwangerschaft 326
Einatmung 140
Einrichtung eines verrenkten Fußes 834
Eizelle des Menschen in reifem Zustande 270
Eizelle, menschliche 228
Elektrisches Vierzellenbad 593
Ellenbogenbeuge 441
Ertrinkenden, Rettung eines . . . 866
Ertrunkenen, Herausschaffen geschluckter Wassermassen bei einer 865
Essig, verdorbener, mit Essigälen . 95

F.

Fächer mit Höhrrohr 763
Fettbauch, Wälzen gegen (erste und zweite Stellung) 612

Seite

Fieberkurve a) bei Scharlach, b) bei Lungenentzündung, c) bei Masern, d) bei Typhus 617
Fieberthermometer 673
Fingernägel 207
Finnen zwischen den Muskelfasern des Fleisches 60
Flechtschuhe 153
Fleisch, trichinöses 60
Fontanellen am Schädeldache eines neugeborenen Kindes 623
Frauenhosen, hygienische 157
Frauenkleid, wollenes, der Bronzezeit Jütlands 158
Frauentrachten aus früheren Zeiten 143—145
Frosch-Ei, Teil eines befruchteten . 270
Frottieren, trockenes, der Arme . 855
Frottieren der Beine im Wasser . 856
Frucht, menschliche, Entwicklung der menschlichen Frucht bis zum Beginn des dritten Monats . . . 271
Fuß, normaler, in unnormaler Fußbekleidung 154
Fuß, verrenkter, Einrichtung . . 834
Fußdampfbad für den Hausgebrauch 555
Füße, durch schlechtes Schuhwerk verkrüppelt 152
Fußform, natürliche 152
Fußform, normale 151

G.

Gallerthülle eines Seestern-Eies mit eindringenden Samenfäden . . 270
Ganzabreibung 431
Ganzpackung, offen, geschlossen . . 584
Gebärende, beruhigendes Streichen der Arme einer Gebärenden . . 314
Gebärmutter, geknickte Form . . 139
Gebärmutter, Lage 2c. bei überfüllter Blase 513
Gebärmutter, normale Form . . 139
Gebärmuttermassage . . 814 815 816
Gebärmutter mit Mutterkuchen, Nabelschnur und Kind 310
Gebärmutter, Muskelgeschwülste der 639

Seite

Gebärmutter, Rückwärtslagerung der 787
Gebärmutter, unmittelbar nach der Geburt 276
Gebärmutter, Vorwärtsknickung der 138
Gebärmutter, Vorwärtsneigung der 138
Gebärmutterscheidenfisteln, schematische Darstellung der 620
Gebärmutterschleimhaut, normale . 641
Gebärmutterschleimhaut während der Periode, geschwollene und mit Blutungen durchsetzt 642
Gebärstuhl, deutscher, aus dem 16. Jahrhundert 356
Geburt, Gesichtslage, Steißlage, Querlage (Schulterlage) . . . 320
Geburt, Kopfform (bei Hinterhauptlage während der Geburt) . . 322
Geburt, Kopfform (bei Vorderhauptlage während der Geburt) . . 322
Geburt, Wendung des Kindes auf die Füße 318
Geburt, Wendung des Kindes auf die Füße und Fußgeburt . . . 319
Geburt, Wendung des Kindes auf den Kopf 321
Geburt, Zwillinge und Schädellage 322
Gefäßsystem des Menschen, Arterien und Venen 18
Gehirn, das 16
Gehstütze in Benützung 419
Gehstütze mit beweglichen Stützvorrichtungen 417
Geradehalter 422
Geschlechtsorgane einer Jungfrau in natürlicher Größe 226
Geschlechtsorgane, Entwicklung der inneren 44
Geschlechtsorgane, innere, des Weibes 42
Geschwollene, blaurote, absterbende Hand infolge einer zu festen Binde 516
Gestalt, jugendliche, mit schön geformtem Rücken und guter Haltung 193
Gewichtswage für Kinder . . . 362
Gewickeltes Kind 363
Gorilla, schlafender 364
Gummi-Klistierspritze (für kleine Kinder) 674

Seite

H.

Hackenschuh, moderner, wie er nicht sein soll 153
Halbbad 666
Halbbad für Kinder 492
Halsmuskeln, Gymnastik der . 667 668
Halsuntersuchung 572
Haltung, schlechte, schlaffe magere Glieder 194
Harnorgane 27
Harn- u. Geschlechtswerkzeuge, männliche, halbschematische Darstellung der 227
Hasenscharte (gespaltene Lippe) . . 672
Haut, Dickendurchschnitt durch die Haut mit Haar und Talgdrüse . 24
Heilgymnastik (Widerstandsbewegung des Beines) 677
Heilgymnastik (Widerstandsbewegung des Oberkörpers) 676
Heißluftbad 679 680
Herausschaffen geschluckter Wassermassen bei einer Ertrunkenen . 865
Herz, das menschliche, mit seinen Gefäßen 12
Herz, Längsschnitt durch das . . 12
Herz, normales 112
Herz, vergrößertes, verfettetes . . 112
Herzguß 553
Hochlagerung des Armes mit Druckverband 831
Hohlwerden der Zähne, a) Beginnen des Hohlwerdens, b) Vollständiges Hohlsein 853
Hostegos-Stiefel 154
Hüftgelenkentzündung 684
Hühnerauge 685
Hydrokele (Wasserbruch) 845

K.

Käse, alter, mit seinen Bewohnern (Käsemilben) 64
Kastendampfbad 557
Katheter 522 698
Keulenschwingen 465
Kind, dreijähriges, rhachitisches . . 597
Kind, wie man ein Kind tragen soll 403

Seite

Kind, wie man ein Kind nicht tragen soll 405
Kind, wie man ein Kind emporheben soll 406
Kind, wie man das Kind nie fassen darf, will man nicht eine Verrenkung des Armes riskieren . . 407
Kinderstübchen, zusammenlegbares . 401
Klistier in Seitenlage 560
Klistierspritze 561
Klosett, geruchloses 714
Klumpfuß 700
Kniegelenkentzündung nach der 415 416
Knieguß 495
Kniespreizung 523
Kopfdampfbad 558
Kopfhaut, Massage der 709
Kopfnerven, oberflächliche 14
Kopfwaschung 211
Körper, weiblicher, ohne Korsett . 134
Körperhaltung, schlechte, beim Lesen und Schreiben 408
Körpermaße des Kindes 410
Kreuzbinde der Hand 830
Kuhmilch mit Tuberkelbazillen . . 62

L.

Leber, a) Vorderansicht, b) Rückansicht 635
Leibbinde 723
Leibbinde, durchlässige 517
Leibesfrucht, hinteres Körperende einer 41
Leibumschlag 723
Leistenbruch-Kompresse 541
Leistenbruch, linksseitiger 772
Leistenbruch, rechtsseitiger 545
Luft, Staubgehalt der 120
Luftbad zum Familiengebrauch . . 130
Lufthütte 173
Luftkissen 727
Luftkissen aus Gummi 727
Lunge und Luftröhre 541
Lunge, Querdurchschnitt der Lunge, normal 134
Lunge, Querdurchschnitt der Lunge im Korsett 134
Lymphgefäße 731

Seite

M.

Magen, Ausspülung des 734
Magen eines Erwachsenen . . . 604
Magen eines Kindes 604
Magenguß in liegender Stellung . 735
Magnetische Beeinflussung des Kopfes 738
Magnetische Beeinflussung des Magens 739
Massage der Kopfhaut 709
Massage des Rückens bei Kreuzschmerzen, bei Fettleibigen und Schwangeren 316
Mastdarm 514
Mastdarm-Bandage 742
Mastdarmfistel 562
Mastdarmscheidenvorfall 649
Milchdrüsen eines Weibes während des Stillens 347
Mittel, natürliches gegen Schmerz und Aufgeregtheit 182
Muskelgeschwülste der Gebärmutter 639
Muskeln, die oberflächlichen des Menschen 10
Muskelzelle, normale 57
Mutterkuchen in ungefähr ein Viertel natürlicher Größe 296
Mutterring, eingesetzter, um die Gebärmutter in normaler Lage zu halten 787
Mutterringe, verschiedene 750

N.

Nabel-Bandage 754
Nabelbruch 752
Nabel- oder Bauchbruchband . . 754
Nachgeburt, Lösung der Nachgeburt durch die Hand des Operateurs 337
Nahrungsmittel, ihre Zusammensetzung 105
Nase, Durchschnitt der Nase . . . 39
Netzstoff zu Unterkleidern 148
Niederkunft auf dem Gebärstuhl . 358
Niere, durch Alkohol krankhaft veränderte 113
Niere, Durchschnitt einer 28
Niere, gesenkte, infolge starken Schnürens 843
Niere, normale 113
Nieren, normale Lage der . . . 844
Normalgestalt, männliche und weibliche 192
Notschienen 703

O.

Ohr, Durchschnitt des Ohres . . 37
Ohrenkappe 422
Ohrspritze, Anwendung der . . . 764
Onanie, Apparate zur Verhütung der a) für Knaben, b) für Mädchen 765

P.

Packung, Unterschiebung der Packung bei einer Schwerkranken . . . 586
Pappschiene für den Arm . . . 703
Periodenbinde 245 246
Pessar, Einführung des Matrisalus- 259
Pessar, Matrisalus- 258
Pessar, Occlusiv- 257
Pessar, richtige Lage des Matrisalus- 259
Pinzette 516
Planarmstreckung (Widerstandsbewegung) 466 467
Porträt einer Greisin aus dem 17. Jahrhundert 265
Puls, Befühlen des 773

R.

Reformbeinkleid 161
Reformkleid 155 156
Reformkleid, Vorderansicht und Rückansicht 163
Reformkleidung für Mädchen . . 395
Reformkostüm 165
Reformunterrock 161
Reservoir-Sauerstoffapparat für Rettungsmannschaften bei Grubenunglücksfällen 869
Rettung eines Ertrinkenden . . . 866
Rettungsversuch bei in Eis Eingebrochenen 867
Rhachitisches Kind 597

Seite

Rheinwein, ein Faß, mit prozentualen Angaben seines Alkohol-, Wasser- und Nährstoffgehaltes 109
Rockhemdhose 160
Rockträger 158
Röhrenspiegel 751
Rückenmarksnerven 13
Rückenmassage 183
Rückgratverkrümmungen 412
Rückgratverkrümmung, seitliche . . 414
Rückgratverkrümmung, seitliche, bei einem sechsjährigen Mädchen . . 413
Rumpfbad 491
Rumpfbeugungen 542 543

S.

Sagittalschnitt der Gebärmutter . 512
Sagittalschnitt durch das Becken einer gefrorenen weiblichen Leiche . . 637
Sagittalschnitt durch das Becken einer gefrorenen Leiche 43
Salonkleider, zwei 164
Samenfäden des Menschen . . . 228
Sandale, antike 153
Sandale, gebräuchlichste, moderne . 153
Saugadern des Beines, Lymphgefäße 136
Säugling, Sitzbad eines 379
Schädel, menschlicher 4
Schenkelarterie, Druck auf die . . 532
Schnürfurche, Mädchen mit starker 196
Schrumpfniere 113
Schultzesche Schwingungen bei Scheintod des Neugeborenen 377
Schweißdrüse, Windungen einer, zwischen Blutgefäßen 795
Schwimmbrett aus Kork 864
Sitzbad 799
Sitzbad einer Schwangeren . . . 287
Sitzbad eines Säuglings 379
Sitzbad mit nachfolgendem Bauch- und Kreuzguß 800
Sitzdampfbad für den Hausgebrauch 556
Skelett mit rhachitischer Kyphose . 599
Skelett des Gorilla 2
Skelett des Menschen 2
Sohlenumrisse, wie sie sind und wie sie sein sollen 152
Sonnenbad auf einem Balkon (für chronische Kniegelenkentzündung) . 701
Soxhlet-(Milch-Sterilisier-)Apparat, verbesserter 370
Speichel- und Schleimdrüsen in der Umgebung der Wangenhöhle . . 766
Sportkostüm 133
Spülkanne, gewöhnliche, m. Scheidendusche für Frauen 488
Spulwurm 804
Spulwurm und Madenwürmer . . 850
Stärkekörner verschiedener Mehlfrüchte 70
Staub 119
Staub, Gebilde des Staubes . . 112
Staubgehalt der Luft 120
Stechbecken, a) mit Gummirand, b) in Luftkissenform 827
Steck- oder Tragekissen 393
Steinersches Bett 166
Stellung zur Untersuchung u. Massage 813
Stillen, das, richtige Haltung des Kindes beim Stillen 350
Stillen, das, unrichtige Haltung beim Stillen 351
Straßenkleid, praktisches 163
Sylvestersche Atemübung bei Ertrunkenen, Erstickten und Erhängten 862
Sylvestersche Atemübung, erste Bewegung 470
zweite Bewegung 471

T.

Taschenflasche für Hustende . . . 728
Tasterzirkel zur Beckenmessung . . 304
Taulaufen 809
T-Binde 517
Temperaturmessung im Darm . . 812
Temperaturmessung im Munde . . 810
Temperaturmessung in der Achselhöhle 811
Thalysia-Hemdhose 160
Thermometer-Vergleichungstabelle . 551
Tisch für das Krankenbett . . . 712
Tragbahre, künstliche, aus Stuhl und zwei Stangen errichtet . . 870
Tragbinde für den Arm 830

Seite

Transport einer verunglückten, leichten Person durch zwei Frauen . 860
Transport einer verunglückten, schweren Person durch drei Frauen . 861
Trichinöses Fleisch 60
Trikot 147
Trikot-Wollschuhe mit Lederbesatz für die kalte und nasse Jahreszeit 152
Trinker, der, in seinem Heim . . 817
Tuberkelbazillen in der Kuhmilch . 62
Tuberkulose der Wirbelsäule, Buckel 549
Tuberkulose der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule ist in sich zusammengebrochen 549
Turnkleid 159

U.

Übergießung 646
Universal-Leibbinde „Monopol" . 724
Unterbauchwaschung, kalte . . . 580
Unterkleid für Kinder mit Rockträgern 394
Unterkleidung, Garms'sche . 160 161
Unterschenkelbruch 702
Untersuchung, innere, zusammengesetzte, zweihändige 828
Urinhalter 827

V.

Venenblutung 535
Ventilations-Gewebe . . . 148 149
Verband, einfacher, bei Nabelbruch 753
Verband des Auges, a) einseitiger, b) doppelter 480
Verdauungskanal, schematische Übersicht des 30
Verdauungsschlauch 832
Verhütungsmittel:
Richtige Lage des Wattebausches 256
Falsche Lage des Wattebausches 256
Verkrümmungen der Arme und Hände nach Nerven- und Muskellähmung 416
Verrenkter Fuß, Einrichtung . . 834
Verunglückten-Transport durch Frauen 860 861
Viktoria-Leibbinde 723
Vollbad 493
Vollguß 841
Vollmilch mit ihren Fettkügelchen 61
Vorhautverengerung (Phimose) beim Säugling 385

W.

Wälzen gegen Fettbauch (erste und zweite Stellung) 612
Wandernieren-Bandage 844
Wärm- und Kühlflasche 846
Wasserbruch 845
Wasserluftbad nach einer Dusche auf dem Gräfenberge 726
Wassertropfen aus gestandenem Wasser 107
Weiblicher Körper in nichtschwangerem Zustand 278
Weiblicher Körper am Ende der Schwangerschaft 278
Weizenkorn, Schnitt durch ein . . 72
Wendung des Kindes auf die Füße 318
Windel, Legen der 392
Windelhosen 394

X.

X-Beine 420
X-Beine, geschiente 421

Z.

Zähne 854
Zahnung, erste, des Kindes . . . 577
Zephir-Röhren-Pessar „Ideal" . . 260
Zephir-Röhren-Pessar „Ideal", Einführungslöffel zum 260
Zimmerluft, Bewegung der erwärmten 725
Zirkelbinde, Anlegung einer . . . 516
Zitronenpresse aus Glas 857
Zungenbein, Hinaufziehen des . . 605
Zusammenpressen der Armpulsadern am Oberarm mit der Hand . . 533
Zusammenpressen der Halspulsadern mit der Hand 533
Zwölffingerdarm, Durchschnitt durch die Schleimhaut des menschlichen 31

b) Tafeln.

Seite

Tafel 1:
Porträt der Verfasserin, vor dem Titel
Tafel 2:
Atmungsorgane 32
Tafel 3:
Abnorme und normale Körperformen 80
Tafel 4:
Stabübungen 128
Tafel 5:
Schöne Frauenköpfe 160
Tafel 6:
Wirkungen des Alkohols . . . 192
Tafel 7:
Gymnastische Übungen 224
Tafel 8:
Schwangerschaft 272
Tafel 9:
Geburtshilfe 288
Tafel 10:
Kind mit geöffnetem Leib . . 320
Tafel 11:
Gesunde Kinder 336
Tafel 12:
Säuglingspflege 352
Tafel 13:
Erste Gehversuche 368
Tafel 14:
Kinder im Luftbad 400
Tafel 15:
Das Auge 448
Tafel 16:
Krankhafte Frauengesichter . . 480
Tafel 17:
Brust- und Bauchorgane . . . 512
Tafel 18:
Mund- und Rachenkrankheiten . 544

Seite

Tafel 19:
Gute und schlechte Körperhaltung 560
Tafel 20:
Packungen 576
Tafel 21:
Gesichtsmassage 608
Tafel 22:
Übungen am Muskelstärker . . 640
Tafel 23:
Scharlach und Masern im Beginn 672
Tafel 24:
Hautkrankheiten 688
Tafel 25:
Weiblicher Sport 720
Tafel 26:
Sonnen- und Luftbad 736
Tafel 27:
Vibrations-Massage 768
Tafel 28:
Gymnastische Übungen . . . 800
Tafel 29:
Wasseranwendungen in der Krankenpflege 832
Tafel 30:
Hantelübungen einer Fünfzigjährigen 848
Tafel 31:
Heilpflanzen I 880
Tafel 32:
Heilpflanzen II 880
Tafel 33:
Heilpflanzen III 880
Tafel 34:
Heilpflanzen IV 880
Tafel 35:
Giftpflanzen 896
Tafel 36:
Eßbare und giftige Pilze . . 896

BAT